



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
MODALIDAD VIRTUAL

Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de
Licenciada en Psicopedagogía

TEMA:

“La inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la
carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.”

AUTOR: Valeria Lizbeth Ramírez Valarezo

DOCENTE: Psc. Edu. Luis René Indacochea Mendoza, Mg.

AMBATO – ECUADOR

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**CERTIFICA**

Yo, Psc. Edu. LUIS RENÉ INDACOCHEA MENDOZA, Mg, con cédula de ciudadanía 130884207-7, en mi calidad de Tutor del trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SEXTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”**, desarrollado por la estudiante VALERIA LIZBETH RAMÍREZ VALAREZO, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

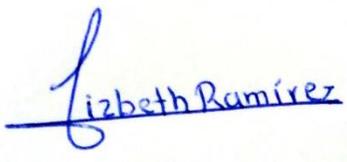
Psc. Edu. Luis René Indacochea Mendoza, Mg.

C.I: 130884207-7

TUTOR TRABAJO DE TITULACIÓN

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: **“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SEXTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** quién basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



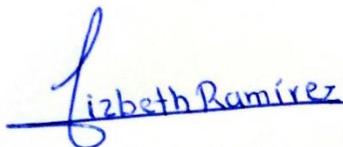
Valeria Lizbeth Ramírez Valarezo

C.I: 1804365409

AUTORA TRABAJO DE TITULACIÓN

DERECHO DE AUTOR

Yo, Valeria Lizbeth Ramírez Valarezo con C.I, 1804365409, cedo los derechos y reproducción de este proyecto de investigación, siempre y cuando este bajo las normas de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor, y no se la utilice con fines de lucro. Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato que haga de este proyecto de investigación un documento de disponible lectura, consulta e investigación, según la normativa de la institución.



Valeria Lizbeth Ramírez Valarezo

C.I: 1804365409

DERECHO DE AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

El honorable consejo directivo de la facultad de ciencias humanas y de la educación revisa el proyecto de titulación, sobre el tema: **“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SEXTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** de Valeria Lizbeth Ramírez Valarezo, con C.I. 1804635409, estudiante de la carrera de Psicopedagogía, bajo la conformidad del reglamento de graduación se aprueba el proyecto de investigación, en razón de que cumple todos los principios básicos.

Ing. Wilma Lorena Gavilanes López, Mg
CI. 1802624427

Psc. Edu. Danny Gonzalo Rivera Flores
CI. 18025454585

DEDICATORIA

A mí familia que a pesar de las adversidades han sido un ejemplo y motivación para seguir cumpliendo mis sueños, inculcándome valores los mismos que me han favorecido durante mi desarrollo personal, académico y profesional.

Mi madre quien ha sido un pilar fundamental Jenny Valarezo porque nunca me ha dejado sola y ha estado constantemente en todas las etapas de mi vida apoyándome e incentivándome.

A mi hermano Diego, mi padre Jesús, mi tía Jessi, mi tío Wilfrido, mi primo Steven por sus consejos en los momentos de flaqueza.

Y a mi novio Jonathan quien me ha apoyado en todo momento y siempre ha estado dispuesto ayudarme.

Ramírez Valarezo Valeria Lizbeth

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme fuerza en los momentos de flaqueza y sabiduría para continuar mi proceso formativo y académico.

Gracias a mis padres, por su amor, sacrificio y consejos en todos estos años, porque gracias a ustedes he llegado hasta este punto y a convertirme en lo que anhelo. Por confiar y creer en mis intereses, por sus valores y principios que me han inculcado desde niña.

A mis amigas con quienes hemos compartido momento de sabiduría, solidaridad, empatía desde el inicio de nuestra carrera.

Al Psc. Edu Luis Rene Indacochea Mendoza Mg, por su generosidad y recomendaciones durante la realización la presente investigación y por sus consejos durante mi formación.

Y a todos quienes creyeron en mí y estuvieron a mi lado en los días buenos y malos motivándome para culminar con otra etapa en mi vida. Gracias infinitas y Dios le pague por nunca dejarme sola y tener una mano extendida para levantarme con más fuerza y seguir adelante.

Ramírez Valarezo Valeria Lizbeth

Tabla de Contenido

PORTADA.....	¡Error! Marcador no definido.
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	2
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	3
DERECHO DE AUTOR	4
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	5
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTO	7
Índice de Tablas	11
Índice de Ilustración.....	12
RESUMEN EJECUTIVO.....	14
ABSTRACT.....	16
CAPITULO I	18
MARCO TEÓRICO	18
1.1 Antecedentes	18
<i>1.1.1 Antecedentes nacionales</i>	18
<i>1.1.2 Antecedentes internacionales</i>	19
1.2 MARCO TEORICO.....	19
1.2.1 Inteligencia emocional.....	19
1.2.2 Estrés académico.....	28

1.3 Objetivos	41
METODOLOGÍA	43
CAPÍTULO II	43
2.1 Recursos	43
2.1.1 Recursos materiales	43
2.1.2 Recursos financieros	44
2.2 Enfoque	44
2.3 Tipo de la investigación	44
2.3.1 Exploratoria	44
2.3.2 Descriptiva	45
2.3.3 Correlacional	45
2.4 Modalidad de investigación	45
2.4.1 Investigación Bibliográfica/Documental	45
2.4.2 Investigación de Campo	46
2.5 Población y muestra	46
2.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información	46
2.6.1 Técnica	46
2.6.2 Instrumento	46
2.7 Recolección de información	47
CAPÍTULO III	49

	10
3. Resultados y discusión.....	49
3.2 Verificación de hipótesis.....	71
3.2.1 <i>Formulación de la hipótesis de la Investigación</i>	72
3.2.2 <i>Correlación entre variables</i>	73
3.3 Discusión.....	73
CAPÍTULO IV	77
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	77
4.1 Conclusiones:	77
4.2 Recomendaciones	78
BIBLIOGRAFÍA	79
ANEXOS	84
Test de Inteligencia Emocional de Weisinger	84
Inventario SISCO para el estrés académico	85
Reporte Urkund.....	87
PROPUESTA.....	88

Índice de Tablas

Tabla 1. Recursos utilizados y sus costos	44
Tabla 2. Recolección de información Recolección de información.....	47
Tabla 3. Explicación de valores	49
Tabla 4. Explicación de valores	50
Tabla 5. Factor Autoconciencia	50
Tabla 6. Factor Control de emociones	52
Tabla 7. Factor Automotivación	53
Tabla 8. Factor Relacionarse bien	54
Tabla 9. Asesoría emocional	55
Tabla 10. Inteligencia Puntuación Global	58
Tabla 11. Filtro	60
Tabla 12. Filtro	60
Tabla 13. Estresores Académicos	61
Tabla 14. Síntomas (Reacciones Físicas)	62
Tabla 15. Síntomas (Reacciones Psicológicas)	63
Tabla 16. Síntomas (Reacciones Comportamentales)	64
Tabla 17. Estrategias de afrontamiento	65
Tabla 18. Estrés Académico Puntuación Global	70
Tabla 19. Valores de correlación de Spearman	72

Índice de Ilustración

Ilustración 1. Porcentajes del Factor Autoconciencia- Test de Inteligencia Emocional de Weisinger.....	51
Ilustración 2. Porcentajes del Factor Control de emociones- Test de Inteligencia Emocional de Weisinger	52
Ilustración 3. Porcentajes del Factor Automotivación- Test de Inteligencia Emocional de Weisinger	53
Ilustración 4. Porcentaje del Factor Relacionarse bien - Test de Inteligencia Emocional de Weisinger	54
Ilustración 5. Porcentaje del Factor Asesoría emocional - Inteligencia Emocional de Weisinger	56
Ilustración 6. Factores Test de Inteligencia Emocional de Weisinger	56
Ilustración 7. Porcentaje de Puntuación global - Test de Inteligencia Emocional de Weisinger	58
Ilustración 8. Test de Inteligencia Emocional de Weisinger Puntuación Global.....	58
Ilustración 9. Porcentaje de Filtro - Inventario SISCO para el estrés académico	60
Ilustración 10. Porcentaje de Filtro - Inventario SISCO para el estrés académico	61
Ilustración 11. Porcentaje Estresores académicos - Inventario SISCO para el estrés académico	62
Ilustración 12. Porcentaje Síntomas (Reacciones Físicas) - Inventario SISCO para el estrés académico	63

Ilustración 13. Porcentaje Síntomas (Reacciones Psicológicas) - Inventario SISCO para el estrés académico	64
Ilustración 14. Porcentaje Síntomas (Reacciones Comportamentales) - Inventario SISCO para el estrés académico.....	65
Ilustración 15. Porcentaje Estrategias de afrontamiento - Inventario SISCO para el estrés académico	66
Ilustración 16. Preguntas de Filtro y Subdimensiones del Inventario SISCO para el estrés académico	67
Ilustración 17. Porcentaje Puntuación global - Inventario SISCO para el estrés académico	70
Ilustración 18. Inventario SISCO para el estrés académico Puntuación Global.....	70
Ilustración 19. Correlación de Spearman	73

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
MODALIDAD VIRTUAL

TEMA: “LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SEXTO SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”

Autora: Ramírez Valarezo Valeria Lizbeth

Tutor: Psc. Edu. Indacochea Mendoza Luis René, Mg

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación tiene como tema “La inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato” tiene como objetivo determinar la incidencia de la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato, para este trabajo se consideró la información bibliográfica/documental la misma que se estableció como base científica del proyecto, se utilizó una investigación de tipo correlacional y de campo con el fin de evidenciar la correlación de ambas variables. La recolección de datos se realizó mediante el Test de Inteligencia Emocional de Weisinger constituido de 45 preguntas con una subdivisión de 5 factores y el Inventario SISCO para estrés académico que consta de 31 ítems que se encuentra dividido en preguntas filtro y 5 subdimensiones Se conto con una población de 65 estudiantes. Según el estadígrafo de Spearman infiere que si existe una correlación muy fuerte porque se encuentra en el en el rango de 0.90 – 1.00 entre la variable Inteligencia Emocional y Estrés Académico; de la misma manera, para calcular el coeficiente de correlación de los resultados obtenidos y comprobar la hipótesis se usó la correlación se Spearman a través de una programa estadístico avanzado - Mini Tab obtenido

que La Inteligencia Emocional SI incide en los estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato y sufren mayor estrés académico. En consecuencia, se comprueba que los estudiantes tienen una baja Inteligencia Emocional y Estrés Académico alto, por ello se recomienda trabajar en actividades metodológicas para afrontar momentos de irritabilidad durante su jornada académica.

Palabras claves: Inteligencia Emocional, Estrés Académico, Social, Emocional, Físico, Empatía, Cansancio.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
MODALIDAD VIRTUAL

TOPIC: "EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ACADEMIC STRESS IN STUDENTS OF THE SIXTH SEMESTER OF THE CAREER IN PSYCHO-PEDAGOGY OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO"

Autora: Ramírez Valarezo Valeria Lizbeth

Tutor: Psc. Edu. Indacochea Mendoza Luis René, Mg

ABSTRACT

The present investigation has as its theme "Emotional intelligence and academic stress in sixth semester students of the psychopedagogy career of the Technical University of Ambato" aims to determine the incidence of emotional intelligence and academic stress in sixth semester students. of the psychopedagogy career of the Technical University of Ambato, for this work the bibliographic / documentary information was considered, the same that was established as the scientific basis of the project, a correlational and field type investigation was used to demonstrate the correlation of both variables. Data collection was performed using the Weisinger Emotional Intelligence Test, which consists of 45 questions with a subdivision of 5 factors, and the SISCO Inventory for academic stress, which consists of 31 items divided into filter questions and 5 subdimensions. population of 65 students. According to the Spearman statistic, it infers that there is a very strong correlation because it is in the range of 0.90 – 1.00 between the variable Emotional Intelligence and Academic Stress; In the same way, to calculate the correlation coefficient of the results obtained and to verify the hypothesis, Spearman's correlation was used through an advanced statistical program - Mini Tab obtained that Emotional Intelligence DOES affect students in the

sixth semester of the career. Psychopedagogy at the Technical University of Ambato and suffer greater academic stress. Consequently, it is found that students have low Emotional Intelligence and high Academic Stress, so it is recommended to work on methodological activities to face moments of irritability during their academic day.

Keywords: Emotional, Academic, Social, Emotional Intelligence, Physical Stress, Empathy, Tiredness.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes

Después de un proceso de indagación y compilación de información en base a diferentes fuentes bibliográficas de diferentes autores que mantienen relevancia con las variables propuestas, se encontró varios antecedentes investigativos que ayudarán como base para el desarrollo de la presente investigación, entre los cuales destacan los siguientes:

1.1.1 Antecedentes nacionales

En 2019, se realizó un estudio sobre lo académico y su influencia en el desempeño general de la carrera de psicología de la universidad estatal de Milagro, resulta una estrecha interacción en la predominación del estrés académico y el desempeño general de los alumnos, destacando las razones permanecen consistentes en situaciones generadoras de estrés por la presión académica que reciben constantemente en las aulas de clases, lo que lleva al estudiante a un constante estímulo que causa efectos en el rendimiento escolar. Las situaciones escolares que inciden estrés consistieron en exceso de labores, trabajos, evaluaciones de maestros y el tipo de trabajo, competencia con los compañeros, el carácter del maestro, la colaboración en clase, y al final el déficit de los alumnos para comprender los temas (Velasco & Villamar, 2019).

La investigación “ La Inteligencia emocional y su influencia en el desempeño académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato” en los resultados de la variable Inteligencia Emocional muestra en términos de niveles alto y muy alto, debido a que tiene un porcentaje cero de participantes, lo que significa que dentro de la población existe un déficit en el desarrollo y mejora de este, según la segunda variable segunda variable se encuentra en un nivel severo de estrés

académico indicando la afectación psicológica, fisiológicos y emocionales en relación al impacto que los factores estresantes tiene en los expuestos (Duque , 2020).

1.1.2 Antecedentes internacionales

De acuerdo con la investigación Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la academia preuniversitaria Bryce, Arequipa, 2020, los resultados mostraron que existe una correlación positiva y significativa entre la dimensión interpersonal y el estrés académico, es decir que la presencia del estrés en mayor cantidad limitará a que los estudiantes sean capaces de establecer relaciones de manera empática con su alrededor, por último, existe una correlación positiva y significativa entre la dimensión de adaptabilidad y el estrés académico (Rosas, 2021).

Barraza López, Muñoz, y Behrens (2017) en su investigación “Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés” concluyendo que la inteligencia emocional percibida adecuadamente podría ser considerada como un factor de protección frente a la carga negativa generada por el estrés en los estudiantes, por lo tanto la inteligencia emocional esta inversamente ligado al estrés académico, el cual cuando aumente con un buen manejo de las emociones el nivel de estrés disminuye paulatinamente.

1.2 MARCO TEORICO

1.2.1 Inteligencia emocional

Según Salovey y Mayer (1990) refieren a la inteligencia emocional como una habilidad para manejar sentimientos, pensamientos y emociones sean propias o ajenas, las mismas que se desarrollan durante el crecimiento emocional y cognitivo.

La inteligencia emocional juega un papel muy importante en la vida de los seres humanos durante su crecimiento y desarrollo y de acuerdo con Gardner y Goleman en su libro titulado

“Inteligencia Emocional” mencionan que gracias a esta inteligencia el ser humano es capaz de comprender las emociones propias, saber entender emociones ajenas, saber gestionar nuestros estados sentimentales y tener la capacidad de autorreflexión y motivación (Alonso-Serna, 2019).

Para Goleman la inteligencia emocional puede estar dividida en dos áreas:

- Inteligencia intrapersonal, esta inteligencia tiene que ver con el conocimiento de uno mismo, de comprender sus sentimientos, entender su estado de ánimo, las personas con este tipo de inteligencia cumplen con las siguientes características, son personas introvertidas, seres conscientes de sí mismos, son personas analíticas, auto motivadoras, determinados, perfeccionistas, entre otras (Mercadé, 2019).
- Inteligencia interpersonal, es aquella que trata a las personas de forma empática, los individuos que poseen esta inteligencia cumplen con las siguientes características: son capaces de percibir y distinguir el estado de ánimos de las demás personas, son capaces de mantener una escucha activa hacia los demás. Con el fin de mantener una convivencia saludable dentro del entorno donde se encuentren (Mercadé, 2019).

La inteligencia emocional es un conjunto de capacidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que intervienen en la habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio (BarOn, 1997 citado en Ocoruro, 2021).

Por otra parte, y de acuerdo con la autora Myriam Muñoz resalta que la inteligencia emocional es aquella que nos mueve a comportarnos y desenvolvernos de manera apropiada en la vida y nuestro entorno, considera que la inteligencia emocional se basa en la percepción y la vivencia de las emociones por parte de cada individuo. Myriam nos habla de cinco emociones que destacan dentro de la vida del ser humano ya que somos entes racionales, dichas emociones declara

que nos ayudan a la supervivencia dividiéndolas en: miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría (Muñoz, 2019).

Gracias a los aportes de los autores ya mencionados se puede contrarrestar que la inteligencia emocional se diferencia de la inteligencia que concibe aspectos cognitivos involucrando a la memoria y a la capacidad para resolver problemas. Esta inteligencia se encuentra precedida por entender los sentimientos propios y externos para la buena toma de decisiones, tener empatía hacia los demás, saber manejar los estados de ánimo con la finalidad de evitar conductas agresivas entre los miembros de una misma sociedad mejorando la calidad de vida y buscando el bienestar común.

Desarrollo de la inteligencia emocional

Darwin fue el primer autor en utilizar el concepto de inteligencia emocional basándose en sus trabajos investigativos donde le otorga importancia a la expresión emocional durante un proceso de supervivencia y adaptabilidad, en el año 1940 Thorndike hace uso del término inteligencia social, describiéndola como la capacidad para comprender y motivar a otras personas, mientras que Gardner con su teoría de inteligencias múltiples menciona que la inteligencia intrapersonal es la encargada de la autoconciencia, automotivación y manejo del estado de ánimo propio, la inteligencia interpersonal se desarrolla mediante la empatía y las habilidades de relación con los demás (Romero, 2008).

A través de los años se considera que el desarrollo de la inteligencia emocional se basa de la mente la misma que no puede ser concebida sin emociones de acuerdo con ello y con los autores Salovey y Mayer quienes relativamente introdujeron el concepto de inteligencia emocional como la capacidad de supervisar y de entender emociones propias y ajenas segregándolas y con dicha información saber orientar nuestros pensamientos y acciones (Acevedo y Murcia, 2017).

Los mismos autores concibieron que la inteligencia emocional debía estar dividida en cuatro ramas las mismas que se comprenden en:

- Percepción emocional; identificación de las emociones de manera verbal y no verbal evaluándolas y expresándolas de manera adecuada.
- Facilitación emocional del pensamiento; saber usar las emociones para guiar al pensamiento cognitivo.
- Comprensión y análisis de las emociones; saber entender la información que transmiten y generan las emociones.
- Regulación emocional; tener la capacidad de regular propias emociones para el bien personal y comunitario, estar dispuestos a entender e incluir sentimiento placenteros o desagradables.

Años más tarde Goleman quien introdujo el concepto de inteligencia emocional gracias a sus diferentes estudios revela que un alto puntaje dentro del coeficiente intelectual de una persona no tendrá asegurado su éxito económico y la felicidad con esto el comparte una nueva visión dentro de la mente siendo la mente racional y la emocional las mismas que en conjunto forman nuestro destino. La inteligencia emocional puede ser nutrida y fortalecida durante toda la vida adulta (Páez y Castaño, 2015).

Sobre la base de las consideraciones anteriores Goleman introdujo algunas características principales para el desarrollo de la inteligencia emocional como son: que el ser humano sea una persona capaz de reconocer emociones propias o ajenas adaptándolas al entorno donde se encuentre e introduciéndolas dentro de nuestras capacidades cognitivas para la respectiva toma de decisiones con el fin de alcanzar nuestras metas y objetivos (Alonso-Serna, 2019).

Dimensiones de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional es una inteligencia que nos contribuye con herramientas y habilidades para mejorar nuestras relaciones sociales puede asociarse como un canal de autoconocimiento y de transformación, para saber manejar y entender nuestras emociones a diario.

Dimensión intrapersonal según Bar-On, capacidad de ser autoconsciente.

Domínguez (2019) Comprensión emocional de sí mismo; aptitud del ser humano para entender sentimientos de sí mismo y de su alrededor, reconociendo que los genera. Asertividad; es la facultad que tiene el ser humano para transmitir sentimientos, emociones y pensamientos sin lastimar a los demás, de la misma manera defiende sus derechos de manera constructiva. Autoconcepto; habilidad para comprender habilidades, capacidades, características sean positivas o negativas. Autorrealización; competencia para plantear objetivos y metas que nos incentivan a desenvolvernos de manera integral. Independencia; capacidad para tomar decisiones de manera autónoma, cimentar creencias y comportamientos.

Dimensión interpersonal

- Empatía, tener la capacidad de participar de manera afectiva hacia una realidad ajena, sabiendo compartir y entender experiencias, imaginándonos a nosotros mismos en otra piel favoreciéndonos en una comprensión mutua.
- Habilidades sociales, el último componente es básico para formar lazos afectivos con las demás personas ya que se comprende de un conjunto de capacidades para interactuar y compartir momentos de manera afectiva en el ámbito social (Gil S. , 2020).

Dimensión de adaptabilidad o ajuste

- Solución de problemas; capacidad para distinguir problemas y desarrollar soluciones. Prueba de la realidad; analiza la relación entre los eventos o concepción subjetiva y

objetiva. Flexibilidad; capacidad para adaptar las emociones, pensamientos y conductas de uno mismo en entornos cambiantes (Domínguez, 2019a).

Dimensión de manejo de estrés

- Tolerancia al estrés; habilidad para afrontar eventos, pensamientos y emociones estresantes de forma positiva (Domínguez, 2019b).
- Control de impulsos; postergar y guiar de manera eficaz nuestros impulsos, evitando episodios de conflictos, desacuerdos con su entorno convirtiéndola en una persona poco tolerable y perdiendo relaciones y amistades más cercanas (Vidal, 2018).

Dimensión de estado de ánimo

- Felicidad; aptitud de satisfacción y bienestar, para expresar sentimientos positivos.
- Optimismo; poseer una actitud positiva de la vida a pesar de los acontecimientos negativos (Domínguez, 2019).

Dimensión de Goleman

- Autoconocimiento emocional, ser capaces de reconocer, entender y expresar lo que estamos sintiendo de manera adecuada detectando nuestras emociones que desarrollamos a lo largo del día considerando sus efectos que se presentan en el entorno donde nos encontremos (Vidal, 2018).
- Automotivación, ser entes capaces de dirigir nuestras emociones a un objetivo, manteniendo la motivación, fijando nuestra atención para alcanzar metas, la falta de motivación dentro de una persona le ocasionara aburrimiento, cansancio, fatiga y todo lo que pase en su alrededor lo vera como fracasos (Isaza y Calle, 2017).
- Autocontrol emocional; capacidad para gestionar nuestras emociones y sentimientos.

- Reconocimiento de emociones ajenas; habilidad para entender y asimilar emociones o verbales de los demás (Domínguez, 2019).

Principales modelos de la inteligencia emocional

De acuerdo con el autor Mayer la inteligencia emocional se puede dividir en el modelo mixto con una subdivisión del modelo de Goleman y el modelo de Barn-On y el modelo de habilidades.

Los modelos mixtos son aquellos que están conformados por diversas habilidades, competencias, rasgos de personalidad. Dentro del modelo mixto es importante hablar del modelo Goleman que es caracterizado por una habilidad para el autocontrol, la persistencia y la automotivación donde favorece al éxito en la vida, este modelo se ha perfeccionado al pasar los años en base a ellos afirman que la inteligencia emocional está integrada por cuatro dimensiones (Flores, 2005):

- La conciencia social, se enfoca o se direcciona hacia las buenas relaciones interpersonales las mismas que se conforman por la empatía y una conciencia organizacional.
- Conocimiento de uno mismo, es la capacidad de entender señales internas ya sean positivas o negativas, ser capaces de dialogar de manera abierta sobre las emociones y encaminarlas como una guía de acción.
- Autorregulación, esta dimensión entiende como el individuo maneja su mundo interno ya sea para el beneficio propio o de los demás, dentro de esta dimensión se desarrolla las competencias como el autocontrol, adaptabilidad, optimismo, etc.
- Regulación de las relaciones interpersonales, está centrada en el desarrollo de trabajos en equipos, el liderazgo, la colaboración con un enfoque de persuasión e influencia hacia otros.

El modelo de Bar-On se relaciona con el conjunto de competencias y habilidades que un individuo posee para entenderse y relacionarse con otros, mismas que formaran un conocimiento para afrontar la vida mediante la adaptabilidad. Este modelo se encuentra estructurado de acuerdo con cinco dimensiones (Bisquerra, 2019):

- Componente intrapersonal, conciencia de las emociones de uno mismo.
- Componente interpersonal, conciencia de manera social.
- Componente de adaptabilidad, entender los cambios con un enfoque realista, flexible y dando solución a posibles problemas.
- Gestión del estrés, dentro de esta dimensión es importante saber manejar y regular nuestras emociones manejando nuestros impulsos y siendo personas tolerantes.
- Estado de ánimo, para Bar-On esta dimensión hace referencia con la motivación que posee el individuo para manejarse en la vida, trabajando en conjunto con el optimismo y la felicidad.

En ese mismo sentido el siguiente modelo es el de habilidades para Salovey y Mayer se comprenden de habilidades para poder percibir, generar y apropiar las emociones mediante la aplicación de nuestro pensamiento facilitándonos la adaptación al medio (Salovey y Mayer, 1990).

Después de las consideraciones anteriores se puede discernir que estos tres modelos se encuentran concernientes en cuatro niveles de habilidades básicas las misma que se comprenden en la percepción de emociones el individuo es capaz de percibir emociones a través de imágenes o caras, el uso de emociones para facilitar el pensamiento hace uso de las emociones para exaltar el pensamiento, la comprensión de emociones comprender información emocional de diferente canales informativos y el manejo de emociones es la capacidad de codificar y decodificar emociones para el crecimiento personal.

Factores que influyen en la inteligencia emocional

- Familia, el ámbito familiar es la base del desarrollo de las emociones ya que forman parte desde nuestro nacimiento porque al considerarnos seres vivos racionales somos capaces de percibir, identificar y expresar emociones internas y externas. Si bien sabemos la familia es el seno de los primeros vínculos afectivos que se establece entre padres e hijos a partir de esto se desarrolla una comunicación emocional, expresiones de afecto, respeto las mismas que ayudan en nuestras futuras relaciones. Debemos considerar que una buena educación emocional forjado por los padres desde la infancia contribuirá a un desarrollo emocional óptimo (Gil et al., 2017).
- Autoestima, es la valoración que cada uno se da ya sea de manera negativa o positiva mediante una evaluación interna, se debe entender que la autoestima es una necesidad vital para las personas, en base a ella lograremos tomar decisiones y desarrollarnos de una manera saludable en nuestras actividades diarias. De la misma manera puede ser desarrollada en un ámbito social ayudándonos a crear entornos creativos, sanos y estimulantes favoreciendo el desarrollo individual. Se debe tener en cuenta que cuando una persona se encuentra en un ambiente agradable su autoestima favorecerá convirtiéndolos en personas innovadoras, talentosas contribuyendo con aportes dentro del entorno social, familiar y profesional obteniendo cambios y resultados del éxito común. (Lomelí et al., 2017).
- Educación, para los autores Steiner y Perry (1998) mencionan que la educación emocional debe estar direccionada en tres ejes los mismos que se clasifican en: capacidad para entender emociones, saber expresarlas de forma productiva y poseer la capacidad de la escucha activa sintiendo empatía hacia sus emociones. De esta manera nos ayudaran

durante todo el proceso educativo con la finalidad de potenciar el desarrollo humano, social y bienestar social.

1.2.2 Estrés académico

Concepto de estrés

Existen varias definiciones para esta palabra en vista que, es utilizada por profesionales de diferentes especialidades para determinar sus diagnósticos médicos, de igual manera en los últimos años se lo menciona dentro del lenguaje coloquial, sin embargo, la palabra estrés se deriva del griego stringere, con su significado 'provocar tensión'. Walter Cannon a través de estudios realizados definió al estrés como una reacción de lucha y huida ante agentes amenazantes.

De la misma manera Peterson y Neufel en 1984, defineiron al estrés como un conjunto de cambios psicológicos y fisiológicos que presentan las personas por demandas del medio donde se desarrollan cotidianamente. Mientras que Lazarus y Folkman (1986) conceptualizan al estrés, como una correlación entre el individuo y el entorno; esta afección surge cuando nuestras acciones o resultados son inferiores a las expectativas deseadas o esperadas dentro de una actividad realizada para un fin determinado. Dichos autores contextualizan que el ser humano y el entorno mantienen una relación dinámica, recíproca y bidireccional.

De la misma forma Martínez y Piquera (2011) indica que existen diferentes formas de definir al estrés, no obstante, la mayoría de las conceptualizaciones tienen una ligera similitud con las siguientes definiciones:

- Conjunto de estímulos, para Cannon, Holmes y Rahe lo conceptualizan como circunstancias que producen tensión, amenaza o peligro denominados estresores.
- Como respuesta, este componente pretende conceptualizar como las personas reaccionan ante estresores de su entorno con el surgimiento de dos variables: psicológico: son todas

las emociones, conductas emitidas por el sujeto, fisiológico: está relacionado a la activación corporal del individuo.

- Como un proceso, se centra en los estresores, la relación del individuo con su entorno, es decir, desarrollan una transición bilateral de como el ser humano distingue y responde ante diferentes estímulos internos y externos.

Para la Organización Mundial de la Salud el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas, las que están encargadas para preparar al organismo para una acción, dicho de otra forma, es un sistema de alerta biológica que el ser humano posee para la supervivencia. El sistema se activa ante diferentes cambios o circunstancias que se generan durante nuestro día a día, además, argumenta que para que se genere estrés en el ser humano dependerá de su estado físico y psíquico (Chiang et al., 2018).

Al estrés, se lo considera como problema, cuando ciertas situaciones de presión ejercen un estado de sobrecarga o de resistencia en el individuo, los factores que inciden dentro de ella pueden ser sobrecarga académica, laboral, social. Cuando estos factores se mantienen durante un tiempo prolongado el ser humano puede presentar un estado de agotamiento, frustración hasta posibles alteraciones funcionales y orgánicas (Chiang et al., 2018).

De esta manera se puede discernir que el estrés nace desde el surgimiento de la humanidad, ya que desde la existencia del hombre primitivo se presentaban dos situaciones llamadas luchar o huir de cualquier forma estas condiciones respondían ante una alerta de peligro. Es importante reconocer que el ser humano constantemente se enfrenta con un nuevo desafío ya sea en el ámbito laboral, académico, social o en el mismo estado de ocio. De esta manera el termino estrés ha tomado fuerza dentro de nuestra sociedad actual, debido a que en los últimos años es una problemática muy evidente porque muchas personas lo padecen, no se puede vivir sin estrés ya

que frecuentemente estamos expuestos a desafíos externos e internos y es algo que todos los humanos tenemos en común.

Tipos de estrés

Si hablamos de los tipos de estrés Hernández menciona que es necesario partir de la base de este y entre ellos se considera al estrés amoroso, económico, laboral, académico, estrés de duelo. Mientras que para Deviggiano menciona; el estrés agudo definiéndolo como el estrés más común ya que surge de las exigencias que se le presenta al ser humano de manera directa e indirecta. Así mismo, se menciona un estrés en menor cantidad considerado positivo (eustrés) mientras que un estrés crónico ‘negativo’ (diestrés) puede detonar en molestar e incomodidad (Espinoza et al., 2018).

- Eustrés, es un estrés positivo, se lo denomina así cuando el grado de satisfacción de una tarea o acción realizada por el ser humano es alta, está caracterizado por desarrollarse a corto plazo, por mantener a la persona en un estado de creatividad y motivándolo en sus actividades diarias ayudándole a resolver y enfrentar problemas cotidianos de esta manera ayuda al ser humano a vivir sin temores a lo largo de su vida (Peinado, 2018).

Sugerencias para desarrollar un estrés positivo

- Visualizar escenarios agradables, los recuerdos pueden estar dentro de un contexto familiar, vacacional o hobbies que nos transmitan emociones agradables.
- Organización, se establecerán metas y objetivos las mismas que nos ayudarán a desarrollar planes ya sean a corto o largo plazo.
- Ser positivos, debemos ser capaces de aprender en base a todas las situaciones que se viven día a día. De las situaciones desagradables extrae lo positivo mientras que de las situaciones agradables mantener una actitud positiva y agradecer.

- Grupo de amigos, contar con amistades para compartir experiencias y desarrollar actividades acompañados se debe tener en cuenta que el aislamiento no es saludable.
 - Amabilidad, la amabilidad es un gesto que no cuesta nada sin embargo es una actitud que nos abrirá muchas puertas y nos ayudará a mantener un día éxitos.
 - Ser agradecido con lo que se tiene ya sean materiales o sentimentales.
 - Establecer un estilo de vida saludable ya sea en nuestros alimentos, actividades físicas (Pérez, 2019).
- Diestrés, considerado como estrés negativo, ya que genera disgusto y es el encargado de presentar una sobrecarga dentro del individuo cuando se le presenta un trabajo no asimilable, provocando alteraciones a nivel psicológico y fisiológico. La persona que padece este tipo de estrés constantemente permanece con agotamiento, enojo, fatiga. Si este estrés no es controlado de manera oportuna puede desencadenar en una enfermedad crónica (Peinado, 2018).

Síntomas del estrés negativo

- Físicos: hiperventilación, sudoración, sofocos, disminución del deseo sexual, náuseas, fatiga, mareos, malestares digestivos, mayor ingesta de sustancias psicotrópicas, insomnio, tensión muscular, entre otros.
- Psíquicos: angustia, sentimiento de culpa, frustración, falta de creatividad, incapacidad para finalizar una tarea antes de comenzar otra, agresividad, fallas en la memoria, inseguridad, comportamiento irracional, entre otros (Pérez, 2019).

De acuerdo con lo mencionado se entiende que el estrés positivo es el encargado de manejar conductas creativas y saludables para el individuo, mientras que el estrés negativo se encuentra

presente como; una tensión o sobrecarga, aumentando al desequilibrio personal y desencadenando en conductas de fracaso, frustración e inseguridad.

Fases del estrés

- **Reacción de alarma:**

La fase de reacción o también conocida como fase de huida es la fase donde nuestro cuerpo comienza a prepararse con un grado de energía alto o a situaciones complejas la misma que corresponde a la liberación de cortisol, adrenalina y otras hormonas, es aquella que nos permitirá afrontar una situación ardua, está caracterizada por una baja resistencia a los agentes productores de tensión por lo general su tiempo dura poco, por el incremento de la frecuencia cardiaca la tensión arterial el ritmo de respiración y el incremento de una tensión en los músculos del individuo (Larrea, 2019).

- **Estado de resistencia:**

La fase de resistencia o adaptación permitirá que el organismo sea capaz de adaptarse para afrontar factores de amenaza estos pueden ser agentes físicos, químicos, negativos, biológicos o sociales. Inicialmente el cuerpo tendrá que adaptarse y afrontar dichos factores, sin embargo, si no se obtiene una respuesta satisfactoria el cuerpo afrontara síntomas como dolor de cabeza, cansancio, dolores musculares y fatiga. Las sintomatologías ya mencionadas serán consecuencia del esfuerzo que el organismo debe hacer para adaptarse a situaciones o entornos diferentes (Larrea, 2019).

- **Agotamiento:**

La última fase está caracterizada por presentar un agotamiento de los recursos biológicos del ser humano que se produce por la incapacidad para afrontar amenazas por un tiempo prolongado, una vez que el estrés se genera de una manera amplia e intensa nuestro organismo

será incapaz de afrontarlo de manera que nuestro cuerpo presentará un desequilibrio en el organismo llevándola a un colapso, agotamiento o frustración desarrollando enfermedades mentales o físicas (Larrea, 2019).

Estrés Académico

De acuerdo con Zárate et al. (2017), manifiestan que el estrés académico es aquel que se produce cuando el estudiante recibe de manera negativa las demandas del medio donde se encuentra, cuando se producen estas demandas y son angustiantes para el individuo durante el desarrollo de su proceso educativo se debe considerar que puede existir una pérdida de control dentro de su organismo incapacitándolo para poder afrontarlas. Al manifestarse estas alteraciones también pueden desencadenar en a nivel fisiológicas, psicológicas como es la ansiedad, cansancio, angustia en expresiones académicas se puede observar en el rendimiento académico, ausentismo, desinterés laboral.

Para que se presente estrés en un individuo se debe considerar la presencia de factores los mismo que se desarrollan por la singularidad de cada persona, ya estén basados en factores de la personalidad, la autoestima y la resistencia orgánica. El estrés se percibirá de diferentes maneras por las personas ya que los estímulos estresantes son considerados subjetivos e individuales siendo reflejo de la capacidad de adaptación por parte de cada ser humano (Alvarez et al., 2018).

Se considerará que el estrés está presente en todos los ámbitos, incluido en el educativo o escolar, de esta manera y enfocándonos en el estrés académico universitario se tendrá en cuenta la experiencia estresante que el sujeto experimenta durante su desarrollo académico para la incorporación universitaria. Estas situaciones conllevan, a que el estudiante cambie su enfoque en el aprendizaje, en su estudio y en su esfera personal. De acuerdo con Escobar et al., (2018) los estudiantes que presente un alto índice de estrés académico presentaran una amplia gama de

experiencias desde positivas con un alto porcentaje de satisfacción (eustrés) y negativas (diestres) caracterizadas por el nerviosismo, el cansancio, agotamiento mental y físico, entre otras.

Los estudiantes constantemente están expuestos a estresores académicos los que generan un desequilibrio sistemático provocando una serie de síntomas como respuesta a ello, el estudiante es el único que puede plantear estrategias para afrontar y restaurar dicho equilibrio, todo ser humano está sujeto a la presencia del estrés durante toda su vida sin embargo, si no es capaz de alcanzar un adecuado manejo del mismo, esto puede desencadenar en una serie de problemas durante el desarrollo de sus actividades académicas, sociales, personales, etc. Durante la estancia académica de los estudiantes y el desarrollo diario de sus actividades como: exámenes, congresos, tareas, reuniones, prácticas laborales, aprobación de materias extracurriculares, son sucesos que el universitario debe cumplir para su respectiva aprobación. La sobrecarga de los eventos ya mencionados dará apertura a que el estrés aparezca como una respuesta ante la exigencia académica (Silva et al., 2020).

El estrés académico juega un papel muy importante a nivel emocional, porque puede tener diferentes significados y causas, lo que conlleva a limitarnos al momento de evaluar las propias emociones y sentimientos, además nos puede limitar en la capacidad para resolver situaciones problemáticas de una manera más inteligente. Dicho aporte tiene repercusiones en dimensiones como la voluntad, autonomía y la toma de decisiones en nuestra planificación y proyecto de vida a futuro limitándonos de una manera negativa en el fortalecimiento de nuestra autonomía relacionada con la confianza la misma que se entiende cuando una persona logra desarrollar de una manera eficiente y satisfactoria una tarea o actividad (Ramírez, 2018).

Así mismo y con aportación de Barraza, el estrés académico es un desarrollo sistemático de condición adaptativa e indispensablemente psicológico que nace de las exigencias del medio

académico y presenta tres componentes: a) los estresores; demandas con un alto de índice de exigencia que superan las posibles respuestas del ser humano b) los síntomas; manifestaciones generadas por un desequilibrio sistemático en el individuo, c) el uso de técnicas por parte del individuo intentando restaurar el equilibrio (Gil y Fernández, 2021).

De acuerdo con las conceptualizaciones e investigaciones sobre el estrés académico todas las variables son muy frecuentes en un entorno organizacional llamado universidad, debido a que el individuo puede presentar un conjunto de situaciones estresantes por la falta de control de su entorno llevándolos a pensar en un fracaso académico. Los autores concuerdan que el estrés es generado por la sobrecarga y demanda que genera el medio escolar, de la misma manera se relaciona al malestar que el alumno puede presentar debido a factores externos provocando un desequilibrio dentro de su desarrollo físico, psicológico y emocional.

Tipos de estresores académicos

Los estresores académicos se comprenden de aquellas condiciones ambientales que provocan una tensión y son percibidas como agentes amenazantes o peligrosas. estos estresores se dividen en físicos, psicológicos, internos y externos (Guerrero , 2017):

- Estresores físicos, hace referencia al ambiente físico donde el estudiante se desarrolla durante su escolarización de acuerdo con (González, 2010 citado por Guerrero, 2017) clasifica que tanto el calor el frío el ruido son estresores físicos más comunes los mismos que provocarán un bajo rendimiento dentro del ámbito, laboral, académico y social.
- Estresores psicológicos, son aquellos que agrupa a todas las emociones durante la educación en general, tanto la ira como los celos, el miedo y los sentimientos de

inferioridad son estímulos que afecta a lo que cada individuo interpreta de su entorno, estas características están sujetas a la personalidad de cada persona. Definiendo con otras palabras la perspectiva que el estudiante tenga sobre su desarrollo académico y su grado de exigencia hará que enmarcase la valoración que él atribuye, la cual frente a eventos estresantes será categorizado como intolerable desde el punto de vista que el sujeto lo sobrelleve.

- Estresores internos, se fundamenta en las características innatas de cada sujeto como por ejemplo la introversión, la personalidad, la aptitud, etc.
- Estresores externos, hacen referencia a los estresores académicos que se encuentran por fuera del sujeto es decir la sobre carga de trabajo, el desarrollo y experticia del docente, están presentes dentro del ambiente escolar.

Dimensiones del estrés académico

De acuerdo con González, Hernández, Gonzales y Freire el estrés académico puede estar dividido en 3 dimensiones las mismas que se clasifican en:

- Estresores académicos, se considera como el punto de partida para que se genere el estrés académico en los estudiantes, puede ser percibida como una tensión excesiva y a su vez se encuentra dividida en cuatro grupos: primer grupo y de acuerdo a los autores García, Pérez y Natividad en un estudio demostraron que los cambios o problemas de habitación a un nuevo ambiente educativo genera un mayor estrés en relación con la exposición de tareas, sobrecarga académica, en segundo lugar, se encuentran las evaluaciones, los procesos de enseñanza aprendizaje ocupan el tercer lugar y el cuarto lugar está comprendido con los aspectos organizativos.

- Las consecuencias que genera el estrés académico en la salud de los estudiantes comprenden la segunda dimensión.
- Dentro de la tercera dimensión hablamos de los reguladores del estrés es decir las características personales que posee cada estudiante (Rodríguez , Labrador, y Blanco , 2016).

Causas y consecuencias del estrés académico

Las causas que se presentan en el estrés académico se producen por diferentes agentes además se debe tomar en cuenta que estas dependerán de acuerdo con cada individuo y en base a un caso particular no obstante se puede identificar causas generales las mismas que se pueden presentar con mayor o menor intensidad entre ellas podemos mencionar (Maceo et al., 2016):

- Sobrecargas de tareas.
- Educación rutinaria
- Conflictos con tutores y compañeros.
- Instalaciones inadecuadas.
- Exigencia educativa, como es de conocimiento existe estudiantes que se plantean metas en su proceso académico un ejemplo muy concurrente sería el obtener una nota específica ya sea en sus exámenes o nota final, lo que en ocasiones puede generar una presión personal ya que previo a esto el individuo no considero los posibles agentes que puedan interferir en su meta.
- Competitividad, siempre quieren alcanzar el primer lugar y estar por encima de sus compañeros desarrollando sus actividades de una manera extraordinaria cuando perciben un fallo lo consideran como fracaso provocándoles momentos de tensión y ansiedad.

- Falta de organización, tiempo limitado y mala planificación estos factores son muy concurrente y sucede cuando el estudiante se vuelve consciente de todas las actividades que tiene por desarrollar comenzando con un pensamiento positivo como si lo voy a lograr, pero a medida que desarrolla su actividad y ve que se le acaba el tiempo entrara en un estado de angustia por percibir que no se va a cumplir con lo establecido.

Las consecuencias del estrés académico son visibles cuando un estímulo estresante se presenta en el estudiante, donde el organismo se encargará de responder mediante la activación de ciertas hormonas como el cortisol o la adrenalina dando lugar a diferentes reacciones del organismo como la tensión arterial, aumento de la frecuencia cardiaca (Maceo et al., 2016).

A continuación, se presentan algunas consecuencias:

- Ansiedad
- Tensión muscular
- Depresión
- Fracaso escolar
- Malos hábitos de alimentación, salud e higiene.
- Agotamiento
- Dolores de cabeza
- Irritabilidad
- Insomnio
- Somnolencia
- Fatiga
- Angustia
- Desesperación

- Aislamiento

Tipos de técnicas utilizadas para el estrés académico

La aplicación y uso de técnicas para sobrellevar el estrés es un medio de ayuda para los seres humanos, considerándolas como herramientas para impulsar estilos de vida saludables y la autorrealización, el manejo de las técnicas contribuirán dentro de la integración emocional, física, intelectual, entre otras. Internamente en el ambiente educativo y durante los procesos de enseñanza-aprendizaje el progreso integral del estudiante se debe contemplar como objetivo prioritario, de esta manera la comprensión y aplicación de técnicas para contrarrestar el estrés académico se enfocará en nutrir el estrés positivo (eustrés) logrando procesos más conscientes y sanos (Escobar et al., 2018).

- Administrar el tiempo; se debe considerar que una mala administración de tiempos puede generar malestar o fatiga y tener la sensación de no ser productivo, dentro del ámbito educativo esto se ve con más frecuencia cuando los estudiantes perciben un estímulo de excesiva carga de estudio en un tiempo muy limitado. Para reprimir las sensaciones de fatiga el estudiante debe establecer horarios las mismas que comprenden en trabajo y descanso; los tiempos de descanso pueden ser un comodín para las situaciones o tareas imprevistas, se debe priorizar los instrumentos de estudio de acuerdo con la importancia y a la fecha de entrega
- Establecer objetivos y prioridades; la técnica de establecer objetivos y prioridades está ligada con la administración de tiempos ambas técnicas nos ayudarán a no sentirnos abrumados con la sobrecarga de tareas el estudiante debe ser realista con las posibilidades de limitaciones que tiene para desarrollar sus actividades. se debe considerar que no todas

las tareas se pueden desarrollar en un determinado tiempo por ende se deberá priorizar las tareas de fechas más cercanas.

- Crear una lista de las actividades; esta técnica nos ayudará a organizarnos, ordenar nuestras ideas, planificando nuestro tiempo y nuestras tareas dándole prioridad a las tareas más importantes. Su objetivo es descartar imprevistos evitando momentos de irritabilidad y frustración.
- Actitud positiva; mantener una actitud positiva nos ayudará a nutrir y desarrollar de una manera eficiente las anteriores técnicas, sin duda alguna sabemos que la buena predisposición es la encargada de sobrellevar las situaciones estresantes evitando caer en actitudes negativas y desagradables.

En síntesis, la inteligencia emocional es la capacidad que tiene el ser humano para comprender, manejar y utilizar sus emociones, las mismas que son adquiridas desde su nacimiento a aprendidas durante su vida. Este conjunto de habilidades nos ayudara a construir relaciones sólidas con los demás y con nosotros mismos, tomar buenas decisiones y a ser capaces de sobrellevar situaciones difíciles. Saber manejar la inteligencia emocional representara una capacidad para afrontar las demandas del entorno donde nos desarrollamos de una manera educada y asertiva, anulando situaciones de incomodidad o estrés.

En lo que respecta al estrés académico es una tensión excesiva, un proceso adaptativo y de desarrollo sistemático. Este tipo de afección sucede de manera individual en el estudio o en el aula de clases, además, son demandas normales que el estudiante presenta durante su ámbito académico, las exigencias más notables que el alumno presenta son en los exámenes, tareas, proyectos, conferencias, entre otras. Sin embargo, una sobrecarga de dichos estímulos en un

mismo tiempo puede debilitar nuestro rendimiento académico y provocar un desequilibrio dentro del desarrollo físico, psicológico y emocional.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

- Determinar la incidencia de la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Para la determinación de este objetivo se facilitará la información o el resultado que se obtendrá mediante la aplicación del Test de Inteligencia Emocional de Weisinger y el cuestionario llamado Inventario SISCO del Estrés académico cual se aplicará a los estudiantes sujetos de la investigación para poder analizar la influencia entre estas dos variables.

1.3.2 Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente la relación de la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato.

Para el cumplimiento de este objetivo tendremos en cuenta la recolección de información a través de fuentes bibliográficas como: revistas, libros, artículos científicos, lo cual nos permitirá el análisis de las variables del presente estudio. La Inteligencia Emocional como tal implica un conjunto de habilidades al interior de una estructura de aprendizaje lo cual nos permitirá el desarrollo íntegro de los estudiantes.

- Evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía.

El objetivo se llevará a cabo mediante la aplicación de un cuestionario llamado Inventario SISCO del Estrés Académico, su objetivo es reconocer características del estrés que suele

acompañar a los alumnos de educación media, media superior y de postgrado durante su desarrollo académico.

- Desarrollar una guía metodológica que permita mitigar el estrés académico percibido por los estudiantes en su proceso educativo.

Para la determinación del objetivo es primordial la investigación preliminar considerando que la implementación de un programa de intervención educativa mejora la calidad y bienestar educativo de los estudiantes.

METODOLOGÍA

CAPÍTULO II

2.1 Recursos

2.1.1 Recursos materiales

Hace referencia al conjunto de equipos que se va a utilizar durante el proceso de la investigación (Neil y Cortez, 2018).

Test de Inteligencia Emocional de Weisinger

Autor: Weisinger, H

Aplicación: Individual

Población: Mayores de 18 años

Duración: Aproximadamente de 15 a 20 minutos.

Se comprende de 45 preguntas con una subdivisión de 5 factores que se comprende en: autoconciencia, control de las emociones, automotivación, relacionarse bien y la asesoría emocional.

Inventario SISCO para el estrés académico

Autor: Arturo Barraza Macías

Aplicación: Individual o colectiva.

Duración: Aproximadamente entre 10 y 15 minutos.

Se medirá a través de 31 ítems que se encuentra dividido en: ítem de filtro con respuesta de si-no, que permitirá comprobar si el encuetado es capaz de contestar el cuestionario, ítem intensidad del estrés académico con repuesta en tipo Likert con valoración numérica del 1 siendo poco al 5 que corresponde a mucho. También se comprende con subdivisiones que se categorizan en: estresores académicos, síntomas (físicos, psicológicas, comportamentales) y estrategias de afrontamiento.

Laptop

Esferos/lápices

Internet

2.1.2 Recursos financieros

Percibe una cantidad monetaria que va a solventar los gastos que surjan de imprevistos durante el trabajo investigativo. En esta parte es necesario elaborar un cálculo aproximado de gastos (Neil y Cortez, 2018).

Tabla 1. Recursos utilizados y sus costos

Recursos	Presupuesto
Internet	\$50
Test psicométrico	\$500
Material de escritorio	\$55
Otros	\$15
Total	\$620

Fuente: Ramírez (2022)

2.2 Enfoque

La presente investigación se desarrollará mediante un enfoque cualitativo es decir se basa en recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones o las observaciones; y cuantitativo de manera que ayudará a tener una mejor comprensión del problema, mediante procesos sistemáticos, estadísticos y críticos dentro de la investigación, gracias a este enfoque se evaluará la correlación de las dos variables de estudio como es la inteligencia emocional y el estrés académico (Hernández Sampieri et al., 2018).

2.3 Tipo de la investigación

2.3.1 Exploratoria

Esta investigación tiene un alcance exploratorio, porque es la primera aproximación al problema, busca adentrarse e investigar, sobre la inteligencia emocional y el estrés académico,

obteniendo un conocimiento superficial del problema para seguidamente desarrollar un estudio más profundo y sistematizado (Hernández Sampieri et al., 2018).

2.3.2 Descriptiva

La presente investigación es de tipo descriptiva, por implantar un método de análisis y descripción, porque busca especificar las características de la inteligencia emocional y los factores desencadenantes del estrés académico, como objetos de estudio, recabando datos de manera independiente o en conjunto (Neil y Cortez, 2018).

2.3.3 Correlacional

La investigación correlacional surge desde la necesidad de plantear dos hipótesis como es la inteligencia emocional y los factores desencadenantes del estrés académico con el fin de verificar si dichas variables establecen una relación para cuantificar y analizar su grado de correlación (Hernández Sampieri et al., 2018).

2.4 Modalidad de investigación

2.4.1 Investigación Bibliográfica/Documental

La modalidad de la investigación será de manera bibliográfica y documental ya que pretende determinar, ampliar, interpretar, reflexionar y fundamentar diferentes enfoques, teorías conceptualizaciones, basado en fuentes confiables como: libros, textos, internet, revistas donde se profundizará la información acorde a las variables expuestas, a través de una lectura crítica y mediante un proceso de recopilación de conceptos de diversos autores (Hernández Sampieri et al., 2018).

2.4.2 Investigación de Campo

La modalidad de la investigación es de campo, considerando el escenario actual, se va a trabajar con herramientas virtuales tipo Google forms, donde se administrarán test específicos e instrumentos semi estructurados que permitirán recabar la información de los sujetos investigados.

2.5 Población y muestra

Para el desarrollo de la investigación la población está compuesta por los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía correspondiente a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

Por el mismo motivo se consideró como muestra a los estudiantes de sexto semestres de los paralelos “A” y “B” de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

2.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

2.6.1 Técnica

Encuesta

La encuesta es un tipo de técnica que se la utiliza habitualmente dentro de un enfoque cuantitativo, está destinada a recoger, procesar y analizar información que se obtiene mediante unidades o en personas de un colectivo determinado, además, nos ayuda a desarrollar un análisis correlacional para probar hipótesis (Neil y Cortez, 2018).

2.6.2 Instrumento

Test de Inteligencia Emocional de Weisinger

Es un test de Inteligencia Emocional de Weisinger, fue diseñado por el autor Weisinger, H, su aplicación es de manera individual a personas mayores de 18 años, el tiempo de aplicación es aproximadamente de 15 a 20 minutos. La finalidad de este instrumento es que pretende medir

el nivel de inteligencia emocional de un individuo, mediante 45 preguntas con subdivisiones de 5 factores que se comprende en: autoconciencia, control de las emociones, automotivación, relacionarse bien y la asesoría emocional.

Inventario SISCO para el estrés académico

El inventario fue creado por Arturo Barraza Macías, está diseñado para una aplicación individual o colectiva, su duración es de aproximadamente entre 10 y 15 minutos. La finalidad de este instrumento es reconocer las características del estrés que acompañan a los estudiantes de educación superior, media superior o posgrados durante sus estudios académicos, a través de 31 ítems que se encuentra dividido en preguntas filtro y subdivisiones que se categorizan en: estresores académicos, síntomas (físicos, psicológicas, comportamentales) y estrategias de afrontamiento.

2.7 Recolección de información

Tabla 2. Recolección de información Recolección de información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para lograr los objetivos planteados en la investigación.
¿Sobre qué aspectos?	La inteligencia emocional y el estrés académico.
¿A quiénes?	Estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía.
¿Cuándo?	Periodo académico octubre 2020- febrero 2021.
¿Dónde?	En la Universidad Técnica de Ambato.
¿Cuántas veces?	Una vez.

¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
¿Con qué?	Test de Inteligencia Emocional de Weisinger Ice y el Inventario SISCO para el estrés académico.

Fuente: Ramírez (2022)

CAPÍTULO III

3. Resultados y discusión

3.1 Análisis y discusión de los resultados

Una vez que con la aplicación de los instrumentos a una población de 65 estudiantes correspondientes a sexto semestre paralelos “A” y “B” de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, se procede a la representación de los datos obtenidos, para la investigación se utilizó el Test de Inteligencia Emocional del autor Weisinger. El mismo que consta de 45 preguntas divididas en 5 factores y el Inventario SISCO para el estrés académico conformado por 31 preguntas repartidas en 5 subdimensiones.

De la misma forma para poder comprobar si existe correlación entre los factores y subdimensiones de los test aplicados, se utilizó la correlación de Spearman, y así verificar si existe relación alguna. A sí mismo, para calcular el coeficiente de correlación de los resultados conseguidos de las dos variables para comprobar la hipótesis se usó la correlación de Spearman a través de un programa estadístico avanzado - Mini Tab.

Para el Test de Inteligencia Emocional de Weisinger se interpretará mediante la siguiente tabla:

Tabla 3. Explicación de valores

Malo	Bajo
Bueno	Medio
Excelente	Alto

Fuente: Ramírez (2022)

Mientras que para el Inventario SISCO para el estrés académico se interpretará de la siguiente manera:

Tabla 4. Explicación de valores

Excelente	Bajo
Bueno	Medio
Malo	Alto

Fuente: Ramírez (2022)

Interpretación de los resultados del Test de Inteligencia Emocional de Weisinger

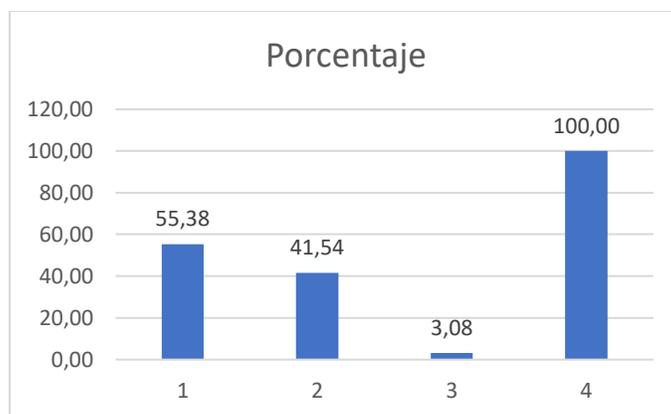
Factor 1. Autoconciencia

1. Identificar los cambios del estímulo fisiológico
6. Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas
11. Saber cuándo tenemos pensamientos negativos
12. Saber cuándo nuestro “discurso interior” es positivo
13. Saber cuándo empezamos a enfadarnos
14. Saber cómo interpretamos los acontecimientos
15. Conocer qué sentimientos utilizamos actualmente
17. Identificar la información que influye sobre nuestras interpretaciones
18. Identificar nuestros cambios de humor
19. Saber cuándo estamos a la defensiva
20. Calcular el impacto que nuestro comportamiento tiene sobre los demás
21. Saber cuándo no nos comunicamos con sentido

Tabla 5. Factor Autoconciencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	36	55,38	55,38	55,38
	Medio	27	41,54	41,54	96,92
	Alto	2	3,08	3,08	100
	Total	65	100,00	100,00	

Fuente: Ramírez (2022)



*Ilustración 1. Porcentajes del Factor Autoconciencia- Test de Inteligencia Emocional de Weisinger
Fuente: Ramírez (2022)*

Factor 2. Control de las emociones

1. Identificar los cambios del estímulo fisiológico
2. Relajarnos en situación de presión
3. Actuar de modo productivo cuando estamos enfadados
4. Actuar de modo productivo en situaciones de ansiedad
5. Tranquilizarnos rápido cuando estamos enfadados
7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales
9. Pensar en sentimientos negativos sin angustiarnos
10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros
12. Saber cuándo nuestro “discurso interior” es positivo.
13. Saber cuándo empezamos a enfadarnos
27. Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas

Tabla 6. Factor Control de emociones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	37	56,92	56,92	56,92
	Medio	25	38,46	38,46	95,38
	Alto	3	4,62	4,62	100
	Total	65	100,00	100,00	

Fuente: Ramírez (2022)

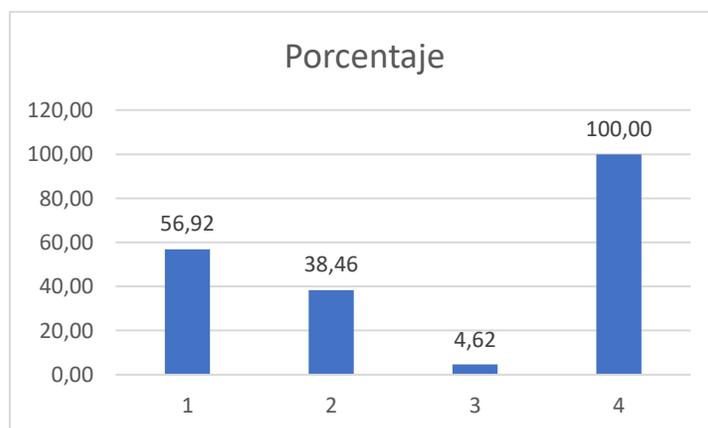


Ilustración 2. Porcentajes del Factor Control de emociones- Test de Inteligencia Emocional de Weisinger
Fuente: Ramírez (2022)

Factor 3. Automotivación

7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales

22. Ponernos en marcha cuándo lo necesitamos

23. Recuperarnos rápido después de un contratiempo

25. Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante

26. Abandonar o cambiar hábitos inútiles

27. Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas

28. Cumplir con lo que decidimos

Tabla 7. Factor Automotivación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	35	53,85	53,85	53,85
	Medio	28	43,08	43,08	96,93
	Alto	2	3,08	3,08	100
	Total	65	100,00	100,00	

Fuente: Ramírez (2022)

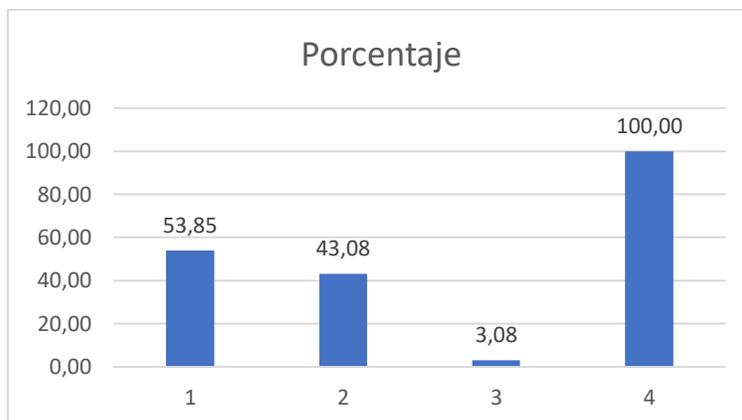


Ilustración 3. Porcentajes del Factor Automotivación- Test de Inteligencia Emocional de Weisinger
Fuente: Ramírez (2022)

Factor 4. Relacionarse bien

8. Comunicar sentimientos de modo eficaz

10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros

16. Comunicar con precisión lo que experimentamos

19. Saber cuándo estamos a la defensiva

20. Calcular el impacto que nuestro comportamiento tiene sobre los demás

29. Resolver conflictos

30. Desarrollar el consenso con los demás

31. Mediar en los conflictos de los demás

32. Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces

33. Expresar los sentimientos de un grupo

- 34. Influir sobre los demás de forma directa o indirecta
- 35. Fomentar la confianza en los demás
- 36. Montar grupos de apoyo
- 37. Hacer que los demás se sientan bien
- 38. Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando sea necesario
- 39. Reflejar con precisión los sentimientos de las personas
- 42. Mostrar comprensión hacia los demás
- 43. Entablar conversaciones íntimas con los demás
- 44. Ayudar a un grupo a controlar sus emociones
- 45. Detectar congruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas.

Tabla 8. Factor Relacionarse bien

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	32	49,23	49,23	49,23
	Medio	31	47,69	47,69	96,92
	Alto	2	3,08	3,08	100
	Total	65	100,00	100,00	

Fuente: Ramírez (2022)

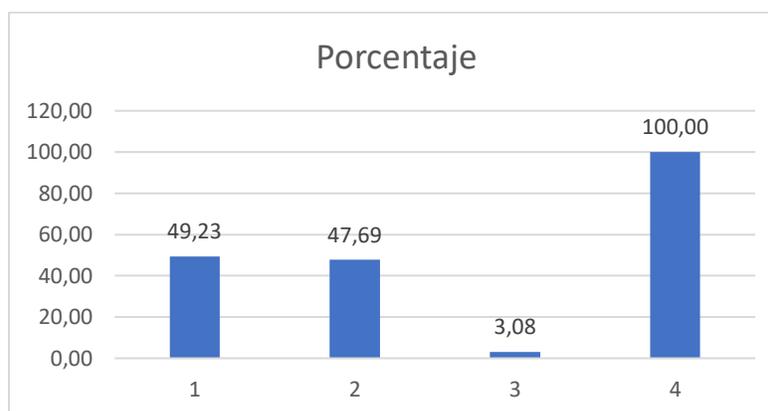


Ilustración 4. Porcentaje del Factor Relacionarse bien - Test de Inteligencia Emocional de Weisinger
Fuente: Ramírez (2022)

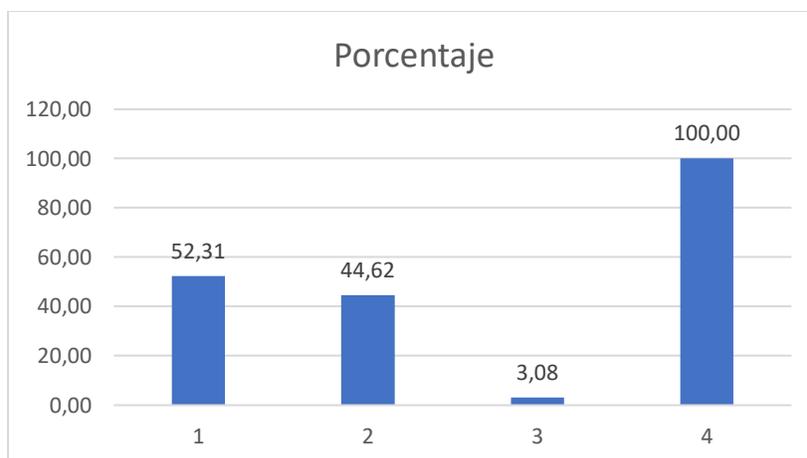
Factor 5. Asesoría emocional

- 8. Comunicar sentimientos de modo eficaz
- 10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros
- 16. Comunicar con precisión lo que experimentamos
- 18. Identificar nuestros cambios de humor
- 34. Influir sobre los demás de forma directa o indirecta
- 35. Fomentar la confianza en los demás
- 37. Hacer que los demás se sientan bien
- 38. Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando sea necesario
- 39. Reflejar con precisión los sentimientos de las personas
- 40. Reconocer la angustia en los demás
- 41. Ayudar a los demás a controlar sus emociones
- 44. Ayudar a un grupo a controlar sus emociones
- 45. Detectar congruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas.

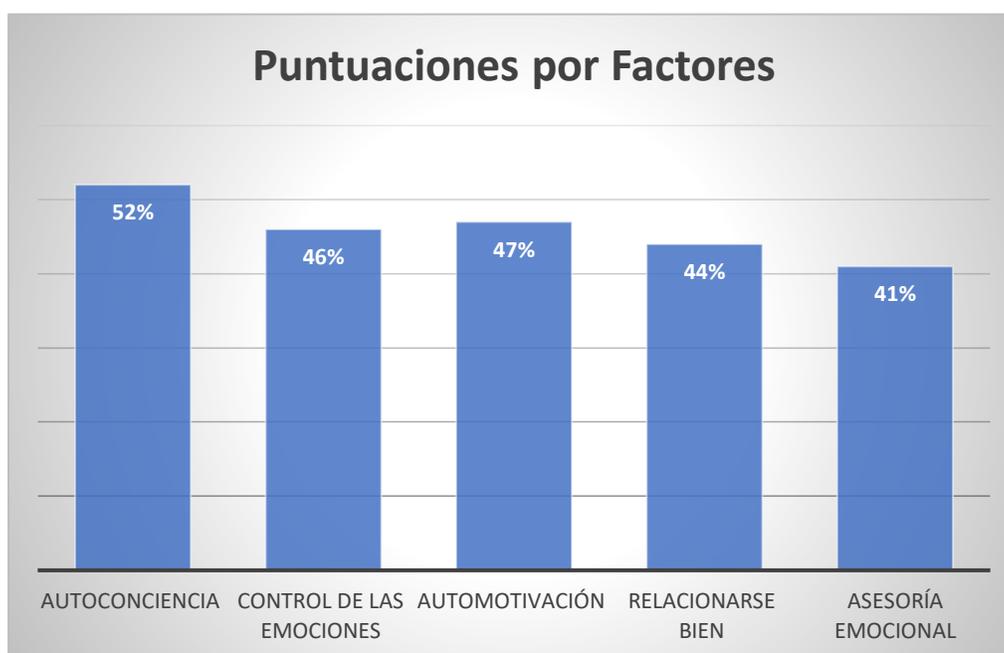
Tabla 9. Asesoría emocional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	34	52,31	52,31	52,31
	Medio	29	44,62	44,62	96,93
	Alto	2	3,08	3,08	100
	Total	65	100,00	100,00	

Fuente: Ramírez (2022)



*Ilustración 5. Porcentaje del Factor Asesoría emocional - Inteligencia Emocional de Weisinger
Fuente: Ramírez (2022)*



*Ilustración 6. Factores Test de Inteligencia Emocional de Weisinger
Fuente: Ramírez (2022)*

Análisis

Dentro de los factores generales que se encuentra en el Test de Inteligencia Emocional de Weisinger, y después de su respectiva aplicación y asociación de preguntas, los resultados que se logró obtener son los siguientes: 52% para Autoconciencia, 46% para Control de Emociones, para Automotivación 47%, para Relacionarse Bien 44% y por último un 41% para Asesoría Emocional.

Interpretación

Acorde con los porcentajes obtenidos en cada uno de los factores del Test de Inteligencia Emocional de Weisinger se obtuvieron los siguientes resultados: como máximo, se presenta un porcentaje medio en el factor de Autoconciencia es decir a los estudiantes se les dificulta reconocer sus propias emociones, sensaciones y recursos internos, seguido la Automotivación los estudiantes no reflejan que son capaces de dirigir sus estados emocionales hacia una meta u objetivo determinado, no encuentran soluciones eficientes, el Control de Emociones presenta un rango cercano a la media para enfrentarse y adaptarse a diferentes situaciones de la vida diaria (desagradables/poco deseables), incapacidad para resolver de manera eficaz dichos escenarios perdiendo motivaciones beneficiosas para sí mismo, el siguiente factor asociado a Relacionarse Bien los estudiantes presentan un porcentaje por debajo de la media que va enmarcado en saber comunicarse, el respeto mutuo, lidiar conflictos de manera constructiva tratando de ponerse en el lugar del otro, finalmente con el porcentaje mínimo de toda la encuesta la población respondió que no tienen conocimiento sobre lo que es la Asesoría Emocional.

Inteligencia Emocional Puntuación Global

Tabla 10. *Inteligencia Puntuación Global*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	35	53,85	53,85	53,85
	Medio	28	43,08	43,08	96,93
	Alto	2	3,08	3,08	100
	Total	65	100,00	100,00	

Fuente: Ramírez (2022)

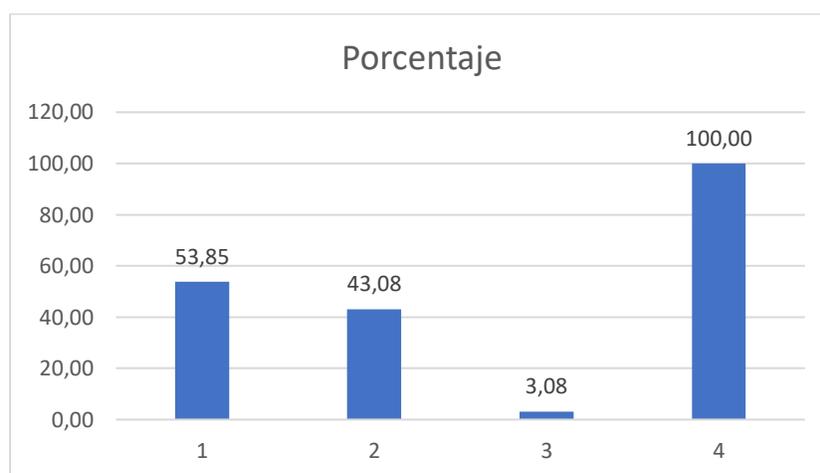


Ilustración 7. Porcentaje de Puntuación global - Test de Inteligencia Emocional de Weisinger
Fuente: Ramírez (2022)

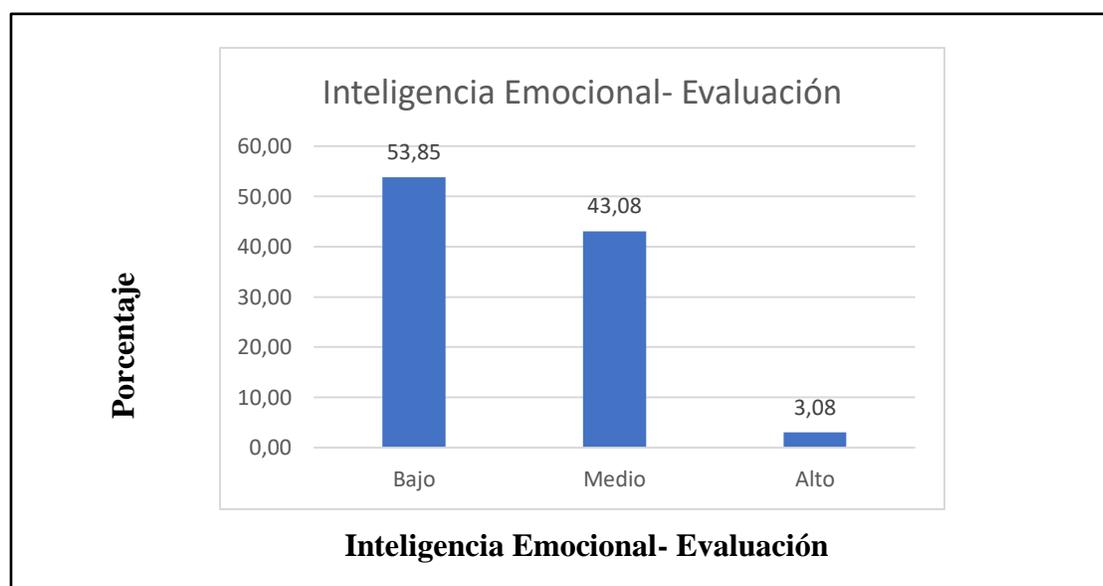


Ilustración 8. Test de Inteligencia Emocional de Weisinger Puntuación Global
Fuente: Ramírez (2022)

Análisis

Dentro de la puntuación y análisis general obtenida en el Test de Inteligencia Emocional de Weisinger, con respecto a la variable Inteligencia Emocional los resultados que se logró obtener son: un 53,85% de estudiantes presenta una Inteligencia Emocional Baja, el 43,08% de población indica una Inteligencia Emocional Media y el 3,08% muestra una Inteligencia Emocional Alta.

Interpretación

De acuerdo con la puntuación alcanzada en la aplicación del Test de Inteligencia Emocional de Weisinger, donde se tiene un nivel de Inteligencia Emocional Baja como puntuación global, es decir que a los estudiantes encuestados se les dificulta manejar todos los factores de la Inteligencia Emocional, perdiendo el balance continuo de sus emociones, mediante el análisis y autocrítica de sus emociones propias y ajenas, en un estado de empatía hacia sus semejantes limitando sus relaciones interpersonales en acciones de cooperación y trabajo en equipo, constantemente presentan frustración para alcanzar objetivos y metas determinadas desarrollando una actitud negativa, además perjudica que el individuo pueda recuperarse más fácil de contratiempos u obstáculos que presenta la vida, siendo personas pesimistas, desorganizados.

Interpretación de resultados del Inventario SISCO para el estrés académico

Filtro

1. Términos dicotómicos (si-no)
2. Nivel de estrés autopercebido

Tabla 11. Filtro

		Porcentaje
SI	62	95%
NO	3	5%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ramírez (2022)

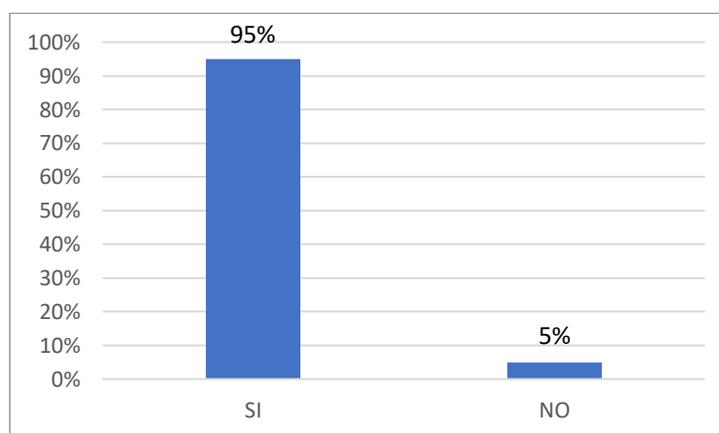


Ilustración 9. Porcentaje de Filtro - Inventario SISCO para el estrés académico
Fuente: Ramírez (2022)

Tabla 12. Filtro

		Porcentaje
Bajo	2	3%
Medianamente bajo	6	9%
Medio	20	31%
Medianamente alto	26	40%
Alto	11	17%
TOTAL	65	100%

Fuente: Ramírez (2022)

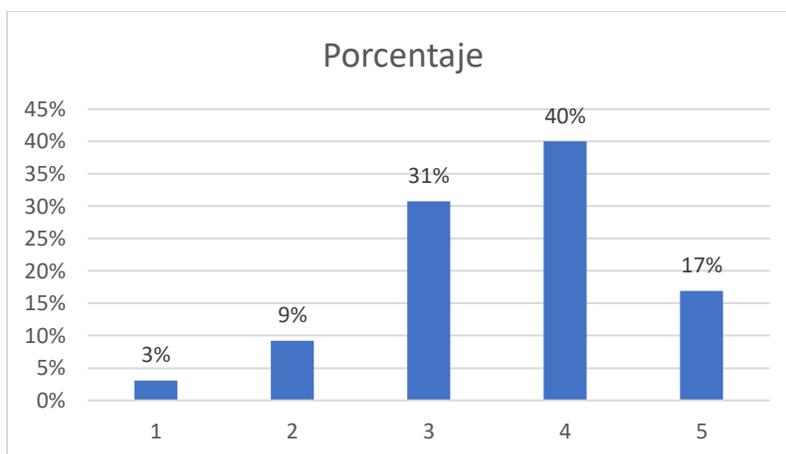


Ilustración 10. Porcentaje de Filtro - Inventario SISCO para el estrés académico
Fuente: Ramírez (2022)

Subdimensión2. Estresores Académicos

3. La competencia con los compañeros del grupo
4. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares
5. La personalidad y el carácter del profesor
6. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)
7. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)
8. No entender los temas que se abordan en la clase
9. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)
10. Tiempo limitado para hacer el trabajo

Tabla 13. Estresores Académicos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	5	7,69	7,69	7,69
Medio	16	24,62	24,69	32,31
Válido Alto	44	67,69	67,69	100
Total	65	100,00	100,00	

Fuente: Ramírez (2022)

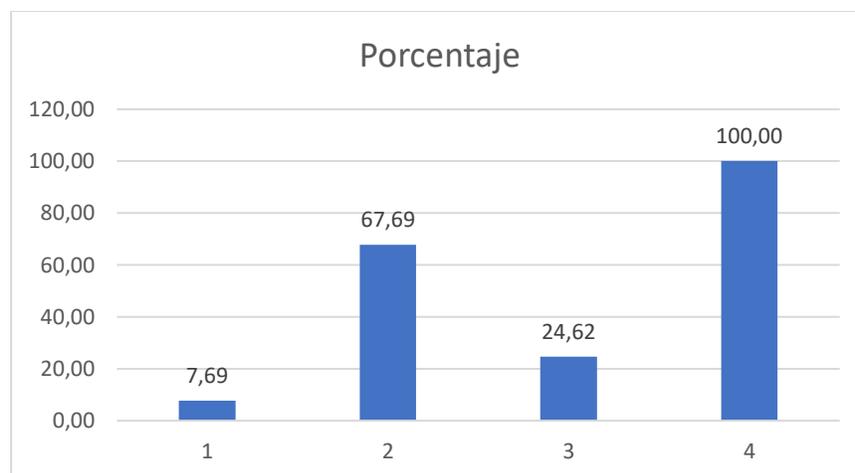


Ilustración 11. Porcentaje Estresores académicos - Inventario SISCO para el estrés académico
Fuente: Ramírez (2022)

Subdimensión 3: Síntomas (Reacciones Físicas)

11. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)

12. Fatiga crónica (cansancio permanente)

13. Dolores de cabeza o migrañas

14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea

15. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Tabla 14. Síntomas (Reacciones Físicas)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	6	9,23	9,23	9,23
Medio	25	38,46	38,46	47,69
Válido Alto	34	52,31	52,31	100
Total	65	100,00	100,00	

Fuente: Ramírez (2022)

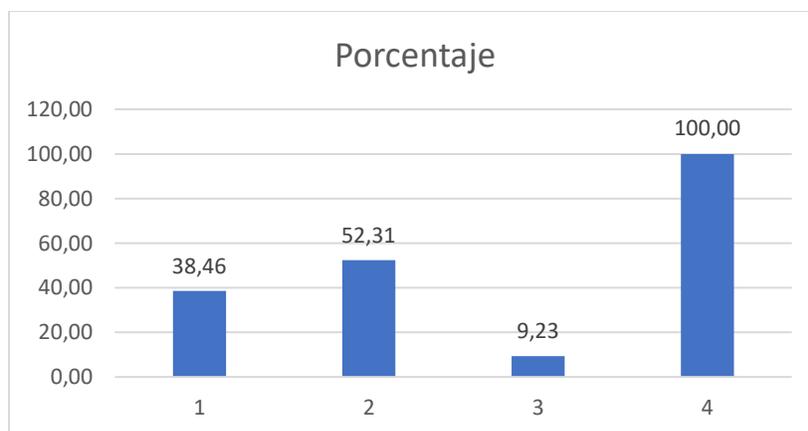


Ilustración 12. *Porcentaje Síntomas (Reacciones Físicas) - Inventario SISCO para el estrés académico*
Fuente: Ramírez (2022)

Subdimensión 4 Síntomas (Reacciones Psicológicas)

17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

18. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

19. Ansiedad, angustia o desesperación.

20. Problemas de concentración

Tabla 15. *Síntomas (Reacciones Psicológicas)*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	10	15,38	15,38
	Medio	23	35,38	50,76
	Alto	32	49,23	100
	Total	65	100,00	100,00

Fuente: Ramírez (2022)

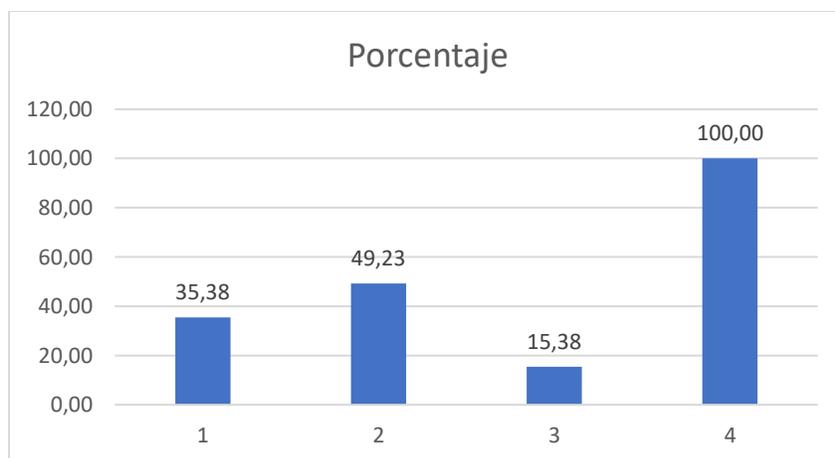


Ilustración 13. Porcentaje Síntomas (Reacciones Psicológicas) - Inventario SISCO para el estrés académico

Fuente: Ramírez (2022)

Subdimensión 5. Síntomas (Reacciones Comportamentales)

21. Conflictos o tendencia para polemizar o discutir

22. Aislamiento de los demás

23. Desgano para realizar las labores escolares

24. Aumento o reducción del consumo de alimentos

Tabla 16. Síntomas (Reacciones Comportamentales)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	5	7,69	7,69
	Medio	30	46,15	53,84
	Alto	30	46,15	100
	Total	65	100,00	100,00

Fuente: Ramírez (2022)

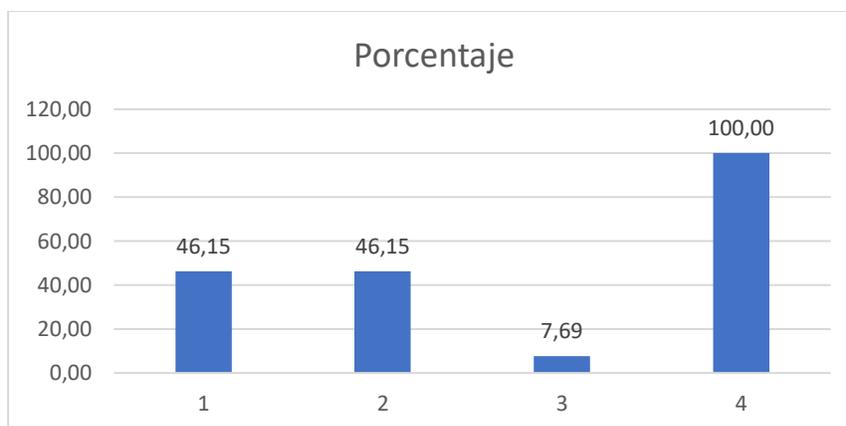


Ilustración 14. Porcentaje Síntomas (Reacciones Comportamentales) - Inventario SISCO para el estrés académico

Fuente: Ramírez (2022)

Subdimensión 6. Estrategias de afrontamiento

25. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)

26. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas

27. Elogios a sí mismo

28. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)

29. Búsqueda de información sobre la situación

30. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)

Tabla 17. Estrategias de afrontamiento

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Bajo	9	13,85	13,85
	Medio	14	21,54	35,39
Válido	Alto	42	64,62	100
	Total	65	100,00	100,00

Fuente: Ramírez (2022)

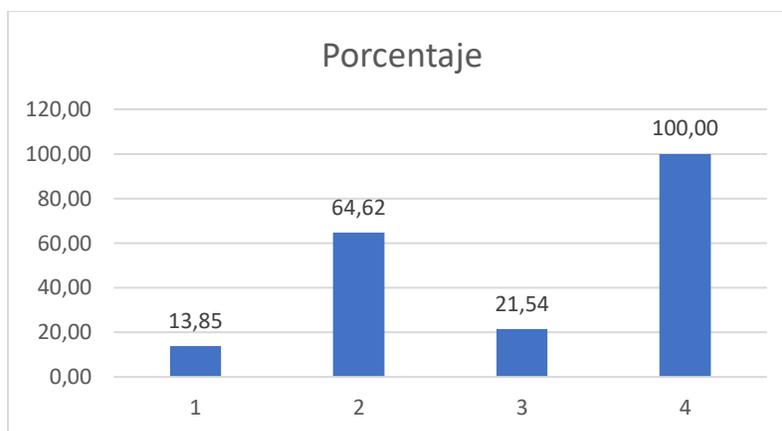


Ilustración 15. Porcentaje Estrategias de afrontamiento - Inventario SISCO para el estrés académico
Fuente: Ramírez (2022)

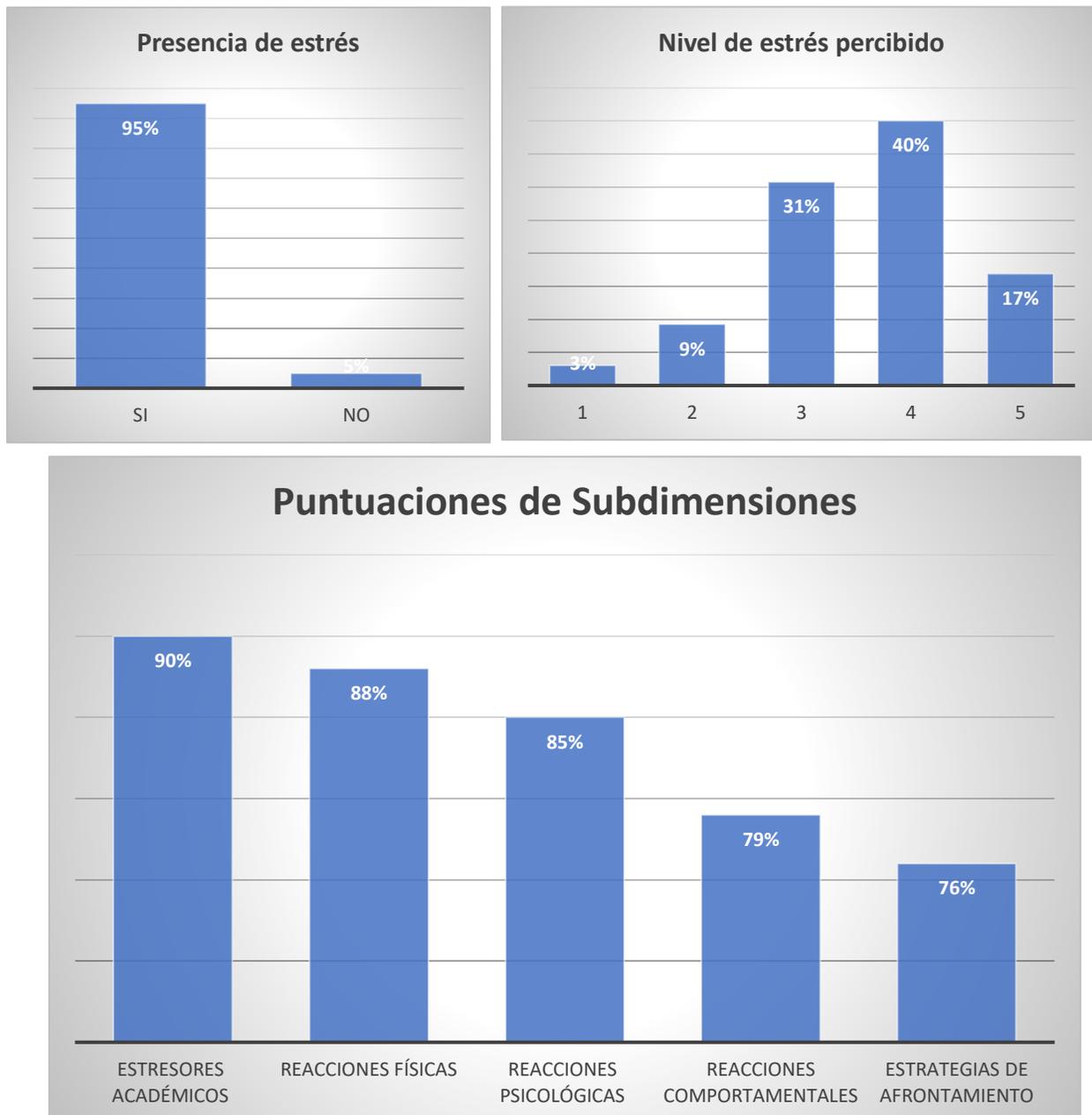


Ilustración 16. Preguntas de Filtro y Subdimensiones del Inventario SISCO para el estrés académico
Fuente: Ramírez (2022)

Análisis

Dentro de las preguntas de filtro y las subdimensiones generales que se encuentra en el Inventario SISCO para el estrés académico, y después de su respectiva aplicación y asociación de preguntas, los resultados que se logró obtener son los siguientes: el 95% de los estudiantes responden afirmativamente, mientras que un 5% se manifiesta de una manera negativa, el nivel de estrés percibido por los estudiantes de sexto semestres de la Carrera de Psicopedagogía se observó un 40% medianamente alto de estrés académico, un 31% medio, por otro lado un porcentaje alto con 17%, seguido de un 9% medianamente bajo y finalmente un 3% presenta un estrés académico bajo. De acuerdo con los subdimensiones se percibe un 90% alto para Estresores Académicos, 88% para Reacciones Físicas, para Reacciones Psicológicas 85%, para Reacciones comportamentales 79% y por último un 76% para Estrategias de Afrontamiento.

Interpretación

Dentro de las preguntas filtro se evidencia que un gran porcentaje de encuestados manifiesta situaciones de preocupación, nerviosismos y fatiga, con un alto grado de estrés autopercibido desencadenado por diferentes escenarios en el proceso educativo.

Acorde con los porcentajes obtenidos en cada uno de los subdimensiones del Inventario SISCO para el estrés académico se obtuvieron los siguientes resultados: el máximo porcentaje se encuentra en Estresores Académicos dando a entender que los estudiantes presentan una sobrecarga de tareas o trabajos escolares, el tiempo para desarrollar una actividad es limitado, el periodo de evaluaciones les provoca malestar o angustia, como siguiente subdimensión las Reacciones Físicas se encuentra cercano al máximo dando a entender que los estudiantes presentan trastornos del sueño impidiéndoles descansar de una manera placentera provocando un cansancio

permanente para realizar sus actividades académicas, cercano al promedio de los porcentajes esta Reacciones Psicológicas es decir durante el proceso académico presentan una inquietud para mantenerse tranquilos o relajarse esto se atribuye a preocupaciones relacionadas con los estresores académicos, de forma continua esta Reacciones Comportamentales aproximándose al valor mínimo del último subdimensión donde existe una presencia mínima de escenarios o eventos conflictivos que se los atribuye a la mala organización de grupos, o a la falta de empatía, como mínimo entre todos los porcentajes se tiene Estrategias de Afrontamiento donde los encuestados manifiestan que son capaces de defender sus interés o pensamientos de una manera grosera, además una parte de estudiantes no organiza o planifica la realización de actividades limitándose a cumplirlas.

Estrés Académico Puntuación Global

Tabla 18. Estrés Académico Puntuación Global

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	7	10,77	10,77	10,77
Medio	22	33,85	33,85	44,62
Válido Alto	36	55,38	55,38	100
Total	65	100,00	100,00	

Fuente: Ramírez (2022)

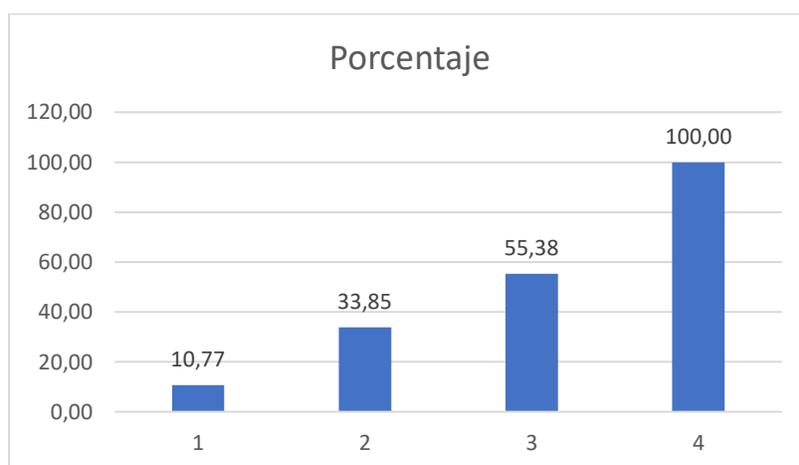


Ilustración 17. Porcentaje Puntuación global - Inventario SISCO para el estrés académico
Fuente: Ramírez (2022)

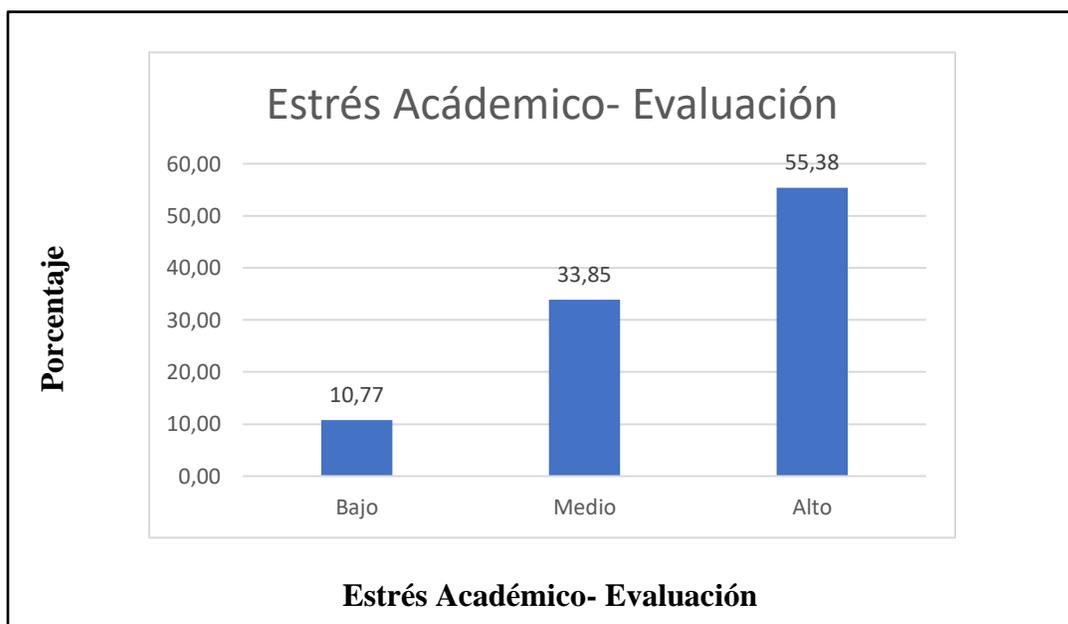


Ilustración 18. Inventario SISCO para el estrés académico Puntuación Global
Fuente: Ramírez (2022)

Análisis

Dentro de la puntuación y análisis general obtenida en el Inventario SISCO para el estrés académico Puntuación Global, con respecto a la variable Estrés Académico los resultados que se logró obtener son: un 10,77% de estudiantes presenta una Estrés Académico Bajo, el 33,85% de población indica un Estrés Académico Medio y el 55,38% muestra un Estrés Académico Alto.

Interpretación

De acuerdo con la puntuación alcanzada en la aplicación del Inventario SISCO para el estrés académico, donde se tiene un nivel de Estrés Académico Alto como puntuación global, es decir que a los estudiantes encuestados durante su proceso de aprendizaje notan la presencia de estresores académicos como la sobrecarga de tareas o proyectos escolares, el entender temas nuevos, el periodo de pruebas, provocándoles angustias y preocupación, lo que desencadena en la interrupción del descanso, dolores de cabeza y musculares, migrañas, problemas alimenticios, momentos de irritabilidad, frustración y enojo con ellos mismo y su alrededor por la falta de organización y la escasa utilización de estrategias de afrontamiento.

3.2 Verificación de hipótesis

Con el propósito de verificar si la hipótesis planteada se cumple en la investigación y evidenciar si existe relación entre la variable independiente Inteligencia Emocional y la variable dependiente Estrés Académico, se utilizó la correlación de Spearman la misma que se utiliza para medir la relación entre dos variables.

Valores de Correlación

Tabla 19. Valores de correlación de Spearman

Valores	Equivalencia
0.00 – 0.19	Una muy débil correlación
0.20 – 0.39	Una débil correlación
0.40 – 0.69	Una moderada correlación
0.70 – 0.89	Una fuerte correlación
0.90 – 1.00	Una muy fuerte correlación

Fuente: (Matovelle et al., 2021)

3.2.1 Formulación de la hipótesis de la Investigación

H1: La Inteligencia Emocional SI incide en los estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato y sufren mayor estrés académico.

H0: La Inteligencia Emocional NO incide en los estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato y sufren menor estrés académico.

3.2.2 Correlación entre variables

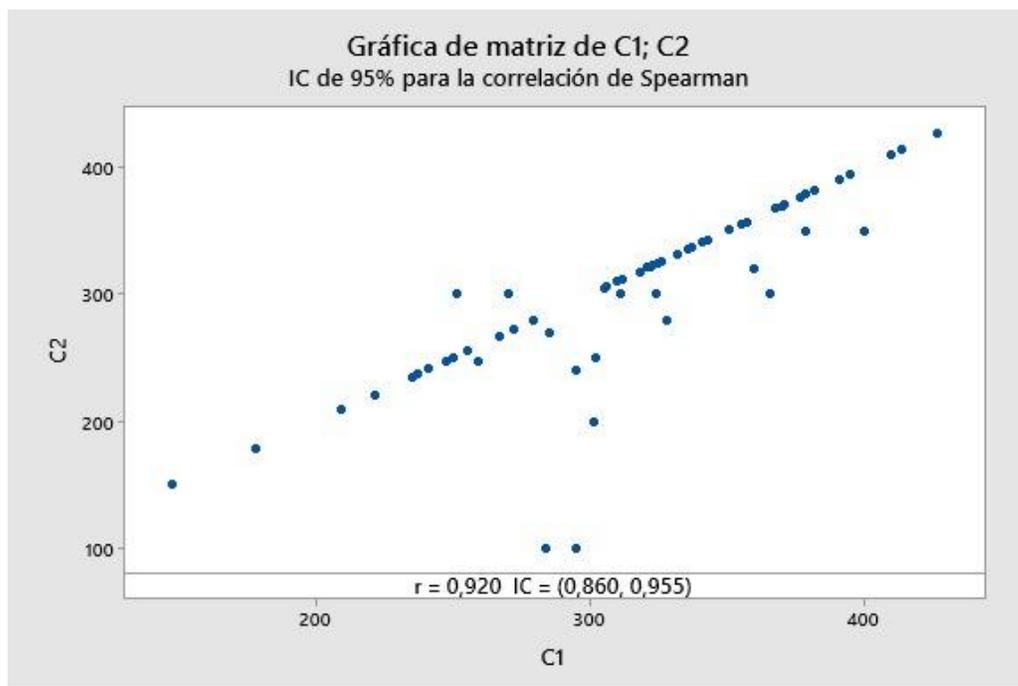


Ilustración 19. Correlación de Spearman
Fuente: Ramírez (2022)

Interpretación

La correlación que se evidencia entre ambas variables, inteligencia emocional y estrés académico, es una correlación muy fuerte porque se encuentra en el rango de 0.90 – 1.00 con un valor de 0.92, de esta manera se puede inferir que a menor presencia de inteligencia emocional mayor estrés académico poseerán los estudiantes.

3.3 Discusión

La presente investigación tuvo como propósito conocer si la inteligencia emocional incide en el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía en la Universidad Técnica de Ambato.

Con los resultados obtenidos mediante el análisis estadístico y figurada en Minitab, refleja un valor de 0.92, presentando un grado de correlación alta.

Deduciendo que los estudiantes presentan dificultad en ambas variables inteligencia emocional y estrés académico; no posee una inteligencia emocional eficaz por ello el grado de estrés académico que perciben los alumnos es alto, por esta razón se establece que los instrumentos empleados dentro de la investigación fueron los más apropiados y mediante los resultados comprender la situación existente de los estudiantes de la carrera de psicopedagogía.

A continuación y de acuerdo con las gráficas, se discutirá aspectos relevantes de la investigación y se discutirá los resultados obtenidos en este estudio, se observa que los estudiantes poseen problemas en las dos variables con un porcentaje por debajo de la media en la variable independiente de 53,85%, infiriendo que los estudiantes son incapaces de presentar empatía por sus semejantes, pierden la motivación por alcanzar sus objetivos y metas, desencadenándose en episodios de ira y frustración. En cuanto a la variable dependiente se obtuvo un 55,38% de presencia de estrés, desencadenando en preocupaciones, angustias, etc. Lo que perjudica durante su proceso de enseñanza-aprendizaje y su rendimiento.

Con relación a la investigación de Ocoruro (2021) realizada en la universidad Alas Peruanas Juliaca -2019, contrasta que el 54% de sus estudiantes presentan una inteligencia emocional baja presentando similitud con los datos del presente estudio, de la misma manera el resultado de la presencia del estrés en estudiantes es de 63,9% otorgándole un nivel de estrés académico profundo. El autor manifiesta que la inteligencia emocional y el estrés académico se encuentra una relación positiva y moderada infiriendo que, entre mayor desarrollo de la IE, en base a las habilidades emocionales, mayor y mejor será la capacidad para lidiar el estrés académico. Siendo capaces lo estudiantes de sobrellevar las cargas académicas, presentes durante el proceso

de enseñanza-aprendizaje. Se ha determinado que la inteligencia emocional en la dimensión estresante en los estudiantes es que existe una correlación estadísticamente significativa, indicando que mientras más habilidades emocionales se desarrollen en los estudiantes, mejor será la regulación emocional que tendrán frente a situaciones estresantes en el ámbito académico, favoreciendo un manejo ideal a nivel emocional también en la conducta ante posibles situaciones estresantes en las que se encuentra el alumno.

Bowen (2021), en su investigación corrobora que el 85% de los estudiantes presentan un estrés severo el mismo que perjudica en su desarrollo académico, el 75% presenta síntomas de estrés como la preocupación el agobio, y un 60% de la población algunas veces recurren a estrategias de afrontamiento para contrarrestar el estrés.

Para Velasco y Villamar (2019) se evidenció que el desarrollo del estrés académico en los estudiantes puede afectar algunos aspectos de su adaptabilidad, que afectan su capacidad para cambiar sus sentimientos, pensamientos y comportamientos a diferentes. Lidar con el estrés afecta la capacidad de resistir el control de los impulsos ante la adversidad. Más allá de eso y al adquirir también la capacidad de manejar adecuadamente las emociones negativas ante situaciones estresantes son la fuente de las emociones e impulsos mencionados anteriormente, las relaciones interpersonales afectarán la capacidad de habilidades interpersonales, creando dificultades para mantener relaciones internas de manera empática con personas dentro y fuera del ámbito académico.

Por último, se debe mencionar que los resultados y hallazgos de esta investigación no debe apropiarse de toda a una población en general, debido a que solo se ha utilizado una muestra para el estudio. Para futuras investigaciones es importante conocer la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional desde niveles más bajos y como fomentar el desarrollo de la misma para

poder mejorar las actividades personales, académicas y sociales sitiándose satisfecho, disfrutando de su propia vida y manteniendo una actitud positiva ante las adversidades y presencia de estresores.

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones:

- Como resultado de la investigación realizada la correlación que se evidencia de las dos variables es de 0.92 infiriendo que la variable independiente incide sobre la variable dependiente, en base a la percepción de cada estudiante se deduce que existe un nivel alto de estudiantes que presenta dificultad en su inteligencia emocional incapacitándoles a reconocer emociones propias y ajenas, limitándose a encontrar soluciones competentes al momento de enfrentarse y adaptarse a situaciones desagradables de la vida diaria, carecen de empatía y su motivación hacia una meta u objetivo es deficiente.
- En base a la sustentación teórica se deduce que la inteligencia emocional si tiene relación con el estrés académico debido a que un porcentaje bajo de la misma manifiesta consecuencias en el desarrollo personal, social y académico del estudiante presentando problemas en reconocer emociones propias o ajenas, a diferenciar sentimientos y categorizarlos de manera apropiada, la presencia del estrés académico será evidente como una reacción emocional, cognitiva, fisiológica ante la aparición de estresores académicos que pueden provocar afecciones psicológicas, comportamentales.
- Mediante el Inventario SISCO de estrés académico, se pudo vislumbrar que, los estudiantes presentan un porcentaje alto de estrés académico provocado por la falta de organización en su proceso de enseñanza, sobrecarga de tareas, periodos de pruebas que desencadenan episodios de insomnio, preocupación, ansiedad y mala alimentación que obstaculizan su proceso académico y emocional.

- Finalmente, la inteligencia emocional en dependencia con el estrés académico no se relaciona de manera adecuada dentro del ámbito escolar, tomando en cuenta la presencia de estresores académicos, que serán generadores de episodios emocionales como la frustración, tristeza, enojo, medio deteriorando su proceso académico y sus relaciones interpersonales e intrapersonales.

4.2 Recomendaciones

- La propuesta hacia las autoridades de la Carrera de Psicopedagogía es implementar talleres de asesoría emocional para la ayuda y orientación de los estudiantes con problemas emocionales para fortalecer las dimensiones de la Inteligencia Emocional.
- Se debe aplicar estrategias psicopedagógicas activas para bajar los niveles de inteligencia emocional y en consecuencia las relaciones interpersonales se fortalezcan, además el estudiante será capaz de adaptarse ante la presencia de estresores académicos.
- Para disminuir el estrés académico los docentes deben presentar planes en sus horas clases, como el control y manejo del estrés, el cual se encuentre encaminado a concebir una buena salud mental y emocional disminuyendo los factores comportamentales, psicológicos y físicos.
- Para poder neutralizar la problemática de la variable dependiente se ha planteado una guía de actividades metodológicas el mismo que cuenta con diferentes actividades y estrategias que ayuda a optimizar y alcanzar sus objetivos en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, A., & Murcia, Á. (2017). La inteligencia emocional y el proceso de aprendizaje de estudiantes de quinto de primaria en una Institución Educativa Departamental Nacionalizada. *El Ágora USB*, 545-555.
- Alonso-Serna, D. (2019). Inteligencia Emocional, Daniel Goleman. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico de la Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 1(1).
- Alvarez, L., Gallegos, R., & Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Scielo*, 193-209.
- Bisquerra, R. (2019). Modelo de competencias emocionales. *Revista de investigación*, 42(93), 42-93.
- Bowen, G. C. (2021). "EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL DESEMPEÑO EDUCATIVO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN Y PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DETURISMO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE LAPANDEMIA ". Ambato.
- Chiang, M., Riquelema , G., & Rivas , P. (2018). Relación entre Satisfacción Laboral, Estrés Laboral y sus Resultados en Trabajadores de una Institución de Beneficencia de la Provincia de Concepción. *Scielo*, 20 (63), 178-186. Obtenido de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492018000300178>
- Domínguez, D. (2019). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de sexto ciclo de educación básica regular*. . Chiclayo.
- Duque , N. (2020). "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES MATRICULADOS EN TITULACIÓN DE LA

*MODALIDAD PRESENCIAL DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
MATRIZ AMBATO*". 2020.

- Escobar, E., Soria de Mesa, B., López , G., & Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Espinoza, A., Pernas , I., & González , R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Scielo*, 697- 717. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697&lng=es
- Flores, M. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 9-24.
- Gil, J., & Fernández, C. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EDUMECENTRO*, 13((1)), 16-31. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016&lng=es&tlng=es.
- Gil, P., Guil , R., Serrano, N., & Larrán, C. (2017). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CLIMA FAMILIAR. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 407-422.
- Gil, S. (2020). *Habilidades Sociales* . Editorial Flamboyant.
- Guerrero , G. (2017). *EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU CORRELACIÓN CON LA ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA CIUDAD DE AMBATO*. Ambato.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación*. México: Editorial McGraw Hill.

- Isaza, G. M., & Calle, J. S. (2017). Un acercamiento a la comprensión del perfil de la Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*.
- Larrea, V. (2019). “*ESTRÉS ACADÉMICO Y CONSUMO DE ALCOHOL EN ESTUDIANTES*”. Ambato .
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona .
- Lomelí, A., López, M., & Valenzuela , J. (2017). Autoestima, motivación e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación media. *Educare*, 1-22.
- Maceo, O., Maceo, A., Varón , Y., Maceo , M., & Peralta, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED*. Obtenido de <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
- Martínez, A., & Piquera, J. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 20-25.
- Matovelle, C., Andreo , B., & Mudarra , M. (2021). Análisis de la influencia de la altitud en los eventos de máxima precipitación en una cuenca del Pacífico: tendencias y variabilidad. *Información tecnológica*, 32(6), 3-12. Obtenido de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642021000600003>
- Mercadé, A. (2019). *Los 8 tipos de inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples*. Obtenido de <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2943>
- Muñoz, M. E. (2019). *Emociones, sentimientos y necesidades, una aproximación*. México: Los libros del CTP.

Neil, D. A., & Cortez, L. (2018). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica*. . Machala : UTMACH.

Ocoruro, D. N. (2021). “*INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANA JULIACA -2019*”. Perú. Obtenido de <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/885/1/Dalila%20Noemi%20Ocoruro%20Quico.pdf>

Páez, M., & Castaño, J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 268-285.

Peinado, A. (2018). El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez. *Obtenido de Repositorio USAC*:. Obtenido de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf

Pérez, J. P. (2019). *El Estrés Académico y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de octavo, noveno y décimo años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Mayor “Ambato” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua*. Ambato.

Ramírez, J. L. (2018). n. “Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario”. *Rastros Rostros*, 1-11. Obtenido de <https://doi.org/10.16925/2382-4921.2018.01.03>

Rodríguez , B., Labrador, M., & Blanco , L. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. *Revista Enfermería CyL* , 23-32.

- Romero, M. (2008). La inteligencia emocional: abordaje teórico. . *Anuario de Psicología clínica y de salud/Annuary of Clinical and Health psychology*, 73-76.
- Rosas, J. F. (2021). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA BRYCE, AREQUIPA, 2020*. Perú.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 186-213.
- Silva, M., López, J., & Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 75-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Steiner, V., & Perry, R. (1998). *La educación emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara.
- Velasco, J., & Villamar, C. (2019). *EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO GENERAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO*. Milagro .
- Vidal, J. (2018). Una explicación del Autoconocimiento psicológico. . *Tópicos*, 353-392.
- Zárate, N., Soto, M., Castro, M., & Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.

ANEXOS

Test de Inteligencia Emocional de Weisinger

TEST PARA EVALUAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL¹

Fecha: _____ Nombre: _____

PRIMERA PARTE

En cada frase debes valorar, en una escala del 1 al 7, la capacidad descrita. Antes de responder, intenta pensar en situaciones reales en las que has tenido que utilizar dicha capacidad.

Capacidad en grado bajo			Capacidad en grado alto			
1	2	3	4	5	6	7
1. Identificar los cambios del estímulo fisiológico						
2. Relajarnos en situación de presión						
3. Actuar de modo productivo cuando estamos enfadados						
4. Actuar de modo productivo en situaciones de ansiedad						
5. Tranquilizarnos rápido cuando estamos enfadados						
6. Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas						
7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales						
8. Comunicar sentimientos de modo eficaz						
9. Pensar en sentimientos negativos sin angustiarnos						
10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros						
11. Saber cuándo tenemos pensamientos negativos						
12. Saber cuándo nuestro "discurso interior" es positivo.						
13. Saber cuándo empezamos a enfadarnos						
14. Saber cómo interpretamos los acontecimientos						
15. Conocer qué sentimientos utilizamos actualmente						
16. Comunicar con precisión lo que experimentamos						
17. Identificar la información que influye sobre nuestras interpretaciones						
18. Identificar nuestros cambios de humor						
19. Saber cuándo estamos a la defensiva						
20. Calcular el impacto que nuestro comportamiento tiene sobre los demás						
21. Saber cuándo no nos comunicamos con sentido						
22. Poneremos en marcha cuando lo necesitamos						
23. Recuperarnos rápido después de un contratiempo						
24. Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto						
25. Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante						
26. Abandonar o cambiar hábitos inútiles						
27. Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas						
28. Cumplir con lo que decidimos						
29. Resolver conflictos						
30. Desarrollar el consenso con los demás						
31. Mediar en los conflictos de los demás						
32. Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces						
33. Expresar los sentimientos de un grupo						
34. Influir sobre los demás de forma directa o indirecta						
35. Fomentar la confianza en los demás						
36. Montar grupos de apoyo						
37. Hacer que los demás se sientan bien						
38. Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando sea necesario						
39. Reflejar con precisión los sentimientos de las personas						
40. Reconocer la angustia en los demás						
41. Ayudar a los demás a controlar sus emociones						
42. Mostrar comprensión hacia los demás.						
43. Entablar conversaciones íntimas con los demás						
44. Ayudar a un grupo a controlar sus emociones						
45. Detectar congruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas.						

Inventario SISCO para el estrés académico

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

Sí

No

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					

que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Reporte Urkund



Document Information

Analyzed document	RAMIREZ VALERIA TESIS 22.docx (D127417886)
Submitted	2022-02-09T01:12:00.000000
Submitted by	Luis René Indacochea Mendoza
Submitter email	luisrindacocheam@uta.edu.ec
Similarity	4%
Analysis address	luisrindacocheam.uta@analysis.urkund.com



Firmado electrónicamente por:
**LUIS RENE
INDACOCHEA
MENDOZA**

Sources included in the report

SA	1A_LECAROS_GARCÍA_VICTORIA_ELENA_TITULO_PROFESIONAL_2022.docx Document 1A_LECAROS_GARCÍA_VICTORIA_ELENA_TITULO_PROFESIONAL_2022.docx (D126816116)		1
W	URL: https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2856597 Fetched: 2022-02-09T01:12:44.670000		2
W	URL: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNHE_8d136940bb5b414e60fcbbaa5a4e8de8 Fetched: 2021-06-23T04:48:18.230000		1
W	URL: https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/ Fetched: 2021-07-21T16:46:13.530000		5
W	URL: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016&lng=es&tlng=es Fetched: 2022-02-09T01:12:00.000000		2
W	URL: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29557/Dom%C3%ADnguez_CD_C.pdf?sequence=1 Fetched: 2022-02-02T01:49:25.093000		1
W	URL: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCW_8132a45c83dc537745d0bae2817d686e Fetched: 2022-02-09T01:12:44.330000		1
W	URL: https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3245/1/77404.pdf Fetched: 2021-11-22T10:08:51.417000		4
W	URL: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/1371/Cespedes_ej.pdf?sequence=4&isAllowed=y Fetched: 2021-11-15T01:14:15.620000		1
SA	13_Vega_TT2_170_EF.docx Document 13_Vega_TT2_170_EF.docx (D121101382)		1
SA	23 G6 T3.docx Document 23 G6 T3.docx (D118569676)		1
W	URL: https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html Fetched: 2019-10-13T05:59:19.450000		2

PROPUESTA

Propuesta de actividades

metodológicas para

contrarrestar el estrés

Académico

Autora: Ramírez Valarezo Valeria Lizbeth

Ambato – Ecuador

2021

Objetivo

Neutralizar al estrés académico por medio de actividades y tengamos como resultado un crecimiento personal, social y educativo del estudiante.

Introducción

El estrés académico es aquel que se produce cuando el estudiante recibe de manera negativa las demandas del medio donde se encuentra, son angustiantes para el individuo durante el desarrollo de su proceso educativo se debe considerar que puede existir una pérdida de control dentro de su organismo incapacitándolo para poder afrontarlas.

Las Actividades Metodológicas

La propuesta que se plantea para mitigar el Estrés Académico, se comprende de actividades que consiste en ayudar a los estudiantes durante su proceso educativo, fortaleciendo sus relaciones intrapersonales e interpersonales, donde podrán reconocer sus emociones y adaptarlas a diferentes situaciones o sucesos de la vida diaria, mejorando su automotivación y su empatía hacia los demás, resolviendo conflictos de manera asertiva y práctica mediante la organización de actividades; priorizando las de mayor relevancia. De tal manera que el estudiante sea capaz de tomar decisiones de manera idónea en base a sus deseos y anhelos.

Estrés Académico

Nombre:	“Solo YO me conozco bien”
Objetivo:	Preparar a los estudiantes mediante actividades de relajación para afrontar los posibles momentos de irritabilidad en su jornada académica.
Duración:	4 semanas
Desarrollo:	En los tiempos libres que tiene el individuo va a trabajar las siguientes actividades, en un tiempo determinado de 4 semanas, donde el estudiante considerará 2 horas semanales de libre voluntad. Las actividades se diseñaron en base a los intereses de los individuos y con relación al desarrollo humano integral de los mismos.
Destrezas:	Reconocimiento de estresores académicos, mitigación del estrés mediante ejercicios de relajación y respiración.

ACTIVIDADES

1. A continuación, encontrará 5 enlaces donde deberá ingresar y realizar dos puzzles de su preferencia.

✚ <https://www.jspuzzles.com/es/plant/tree/2459458?size=4&cut=8&scale=6>

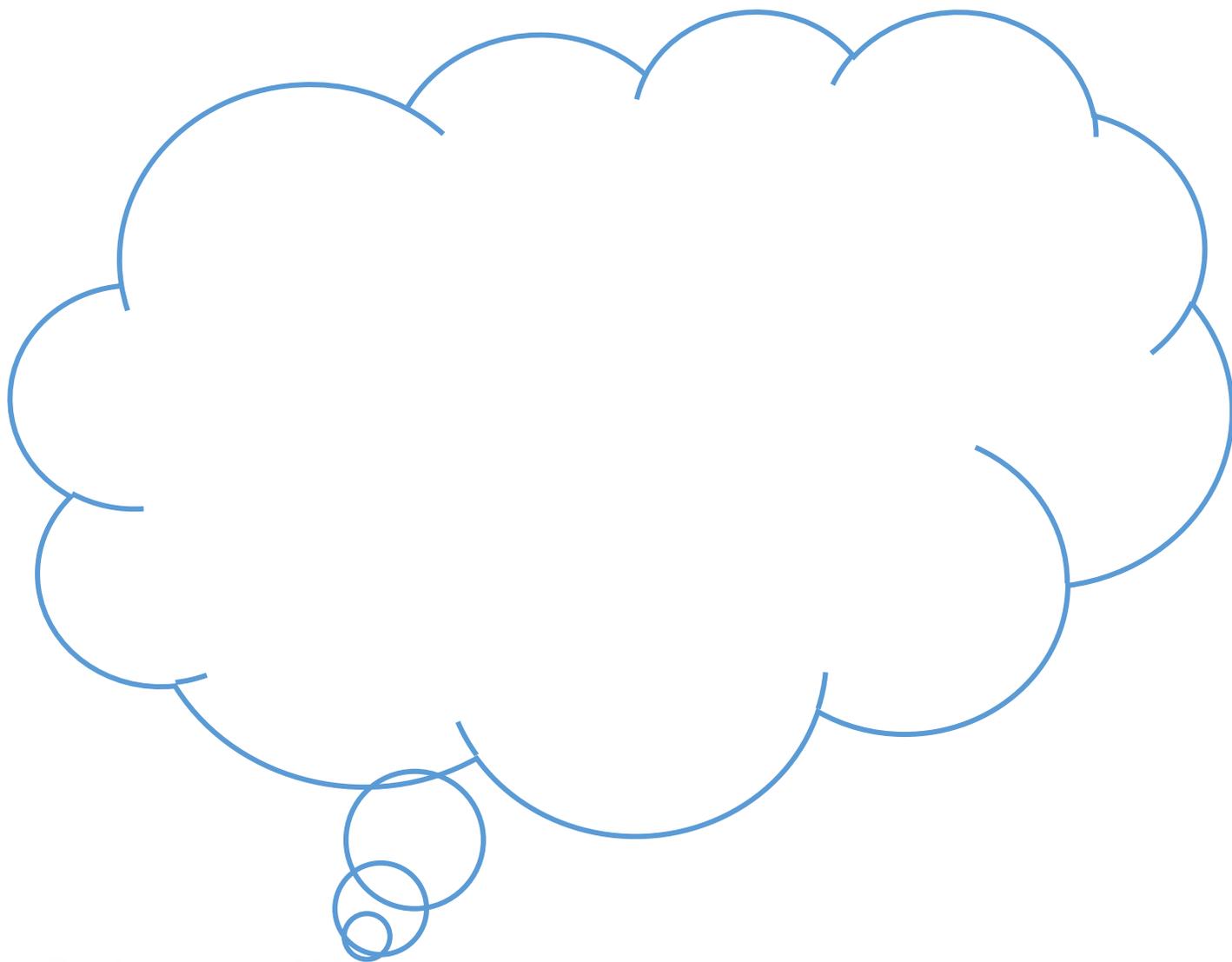
✚ <https://www.jspuzzles.com/es/animal/pet/cat/kitten/2459380?size=4&cut=8&scale=6>

✚ <https://www.jspuzzles.com/es/indoors/room/895475?size=4&cut=8&scale=6>

✚ <https://www.jspuzzles.com/es/animal/bird/fowl/poultry/chicken/895425?size=4&cut=8&scale=6>

✚ <https://www.jspuzzles.com/es/text/label/895098?size=4&cut=8&scale=6>

2. Mi diario "Me desahogo". Dentro de la siguiente nube va a escribir los sucesos estresantes que haya presentado durante su jornada académica.



3. Realice la siguiente sopa de letras.



ACTITUD	COMPROMISO	CONFIANZA	COORDINACIÓN
DISCIPLINA	ESTATUS	FORTALEZAS	IDENTIDAD
OBJETIVO	RESPECTO	ROLES	SINERGIA
TRABAJO	COMPLEMENTO	COMUNICACIÓN	COOPERACIÓN
DELEGAR	EQUIPO	EXCELENCIA	GRUPO
LIDERAZGO	PROPÓSITO	RESPONSABILIDAD	SINCERIDAD
SINTONÍA			

4. Ejercicios prácticos:

TEMA: Respiración abdominal.
DURACIÓN: 2 a 3 segundos.
OBJETIVO: Disminuir la sobre-activación producida por el estrés y ansiedad, recobrando el equilibrio.
MATERIALES: ropa cómoda, lugar tranquilo.

DESARROLLO: Coloque una mano sobre el abdomen debajo de las costillas y la otra mano sobre su pecho. La actividad se puede llevar a cabo estando de pie, aunque puede ser más cómodo si está acostado sobre el piso con las rodillas dobladas.

Inhale profundamente por la nariz. A medida que inhala, permita que el abdomen le empuje la mano. Mantenga el pecho quieto.

A medida que exhala a través de los labios fruncidos, sienta cómo va bajando la mano. Use la mano que tiene sobre el abdomen para ayudar a sacar todo el aire. Tómese su tiempo para exhalar.

Posición de las manos para la respiración diafragmática



5.

TEMA: Automasaje
DURACIÓN: Aproximadamente 3 minutos por cada parte del cuerpo.
OBJETIVO: Mejorar el dolor, reducir o eliminar tensiones musculares, ayudando a la circulación sanguínea y linfática y consiguiendo un alivio del estrés y las tensiones del día a día.
MATERIALES: habitación cómoda libre de distractores y ruido, fragancias o aceites esenciales, música de preferencia con un ritmo suave.
DESARROLLO: Pensar y repasar cada una de las partes del cuerpo, sentir cuáles provocan tensión o dolor y, en ellas presionar con los dedos o con las palmas, a manera de fricción o amasamiento.

6.

TEMA: Relajación profunda
DURACIÓN: 20 minutos

OBJETIVO: Mejorar el dolor, reduciendo y eliminando tensiones musculares, ayudando con la circulación sanguínea y linfática, alcanzando un alivio del estrés y las tensiones del día a día.

MATERIALES: habitación cómoda libre de distractores y ruido, sillón o cama.

DESARROLLO: Tensar un grupo de músculos después de inhalar aire durante unos 3 a 5 segundos, seguidamente soltarlo, cuando sacamos el aire, dejamos reposar durante 30 segundos aproximadamente; repetir sucesivamente el mismo proceso con otro grupo de músculos.

Los grupos de músculos y la forma de tensar cada grupo, es la siguiente:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Apretar los puños. • Doblar los brazos para "sacar bola", dejando los puños relajados. • Estirar los brazos hacia adelante con las palmas de las manos hacia arriba. • Encoger los hombros. • Girar el cuello en las 4 direcciones. • Subir las cejas hacia arriba, arrugando la frente. • Cerrar fuerte los ojos, arrugando la nariz. | <ul style="list-style-type: none"> • Apretar fuerte los dientes. • Apretar los labios. • Apoyar la lengua contra el paladar. • Poner duro el estómago. • Encoger las nalgas. • Levantar las dos piernas a la vez, con las puntas de los pies hacia adelante. • Levantar las dos piernas a la vez con las puntas de los pies apuntando hacia la cara. |
|--|---|

7.

TEMA: Relajación mental

DURACIÓN: el tiempo que la persona se tome

OBJETIVO: Disminuir la tensión mental logrando una mejor capacidad de atención y concentración.

MATERIALES: habitación oscura, tranquila y cómoda, música relajante.

DESARROLLO: Para la ejecución de esta actividad se mantendrá:

1. Realice 3 respiraciones profunda seguidas.
2. Mantén una postura acostada con los ojos cerrados relajando tu cuerpo desde tus extremidades inferiores hasta las superiores.
3. Visualizar e imaginar que tienes dos puertas en tu cerebro a tu lado derecho e izquierdo, ambas están abiertas y los pensamientos entran por la puerta izquierda y se van por la derecha.
4. Vas a cerrar la puerta izquierda obstaculizando que los pensamientos entren a la puerta derecha de tu cerebro.
5. Concentra tu atención en los pensamientos que todavía se encuentran, pero vete despidiendo de ellos y observa cómo van saliendo por tu puerta derecha.
6. Una vez que tu ultimo pensamiento haya salido cierra tu puerta derecha, de esa manera tu cerebro se convertirá en una habitación oscura.
7. No existen pensamientos, intenta mantener el estado vacío mental el mayor tiempo posible.

8.

TEMA: Planifica y organiza tu rutita de estudio
DURACIÓN: 15-20 minutos
OBJETIVO: Eliminar preocupaciones que provocan tensiones musculares inútiles que pueden producir cansancio y desorganización.
MATERIALES: papel o libreta, esferos, resaltador.
DESARROLLO:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Por la mañana realizar una lista de las actividades y tareas que debes realizar o tienes pendiente para ese día, con un orden de prioridad. 2. Dedicar 25 a 30 minutos para cada actividad, y toma un descanso de 10 minutos. 3. Empieza por las actividades más complejas, procura dividir los temas en grupos más pequeños para que no se vuelva abrumador. 4. Cada que finalices una tarea ve subrayándola o tachándola.

9.

TEMA: Imaginación: mi sitio seguro
DURACIÓN: 15 – 20 minutos
OBJETIVO: Disminuir momentos de tensión, a través de visualizaciones imaginarias.
MATERIALES: música suave
<p>DESARROLLO: Para la realización de esta actividad el docente, terapeuta o familiar deberá mantener un tono de voz suave y ocupará la siguiente situación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Imagina que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas. 2. Fíjate e las montañas a tu alrededor, son muy altas, y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso, mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo. 3. La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara. 4. Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco. 5. Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor. 6. Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz. 7. Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor. 8. Fíjate ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules, acércate a olerlas. Corta una flor y acércala a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos. 9. Sigue caminando muy despacio, si ninguna prisa, disfrutando del paseo. 10. Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren,

formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrate hasta que escuches el murmullo de las aguas.

11. Ahora te vas a acercar a un arroyo y vas a agacharte e introducir tus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Siente el frescor del agua en tus manos. Dirígelas a la boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno de salud y bienestar.
12. Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña planta de menta, acércate y corta algunas hojas. Mastícalas y percibe el fuerte sabor a menta en tu paladar. Concéntrate hasta notarlo con total nitidez.
13. Finalmente vas a buscar un sitio en ese lugar donde poder tumbarte cómodamente. Túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura... y descansa profundamente, muy profundamente

10. Responda:

- ¿Cómo se sintió haciendo los ejercicios?

- ¿Qué fue lo que más les gustó? Y ¿Qué fue lo que menos les gustó?

Links de apoyo para realizar las actividades sugeridas.

- *Relajación guiada*

https://www.youtube.com/watch?v=WjO_098iXOw

- *Musicoterapia*

<https://www.youtube.com/watch?v=8m0q-F8lfTs>

<https://www.youtube.com/watch?v=xWF0Poz2itA>

- *Relajación mental*

<https://www.youtube.com/watch?v=7UZi4nwQfBo>

<https://www.youtube.com/watch?v=pzeOWZwoKbI>