



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la
Educación

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA:

PROBLEMA:

ESTRÉS E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS
ESTUDIANTES DE OCTAVO CURSO DE LA UNIDAD EDUCATIVA
BABAHOYO

AUTORAS:

VERA ARREAGA NAYDELIN MADELEIN
DE LA CRUZ GUERRERO MADELIN YANELA

TUTOR:

PSC. CL. VERDESOTO GALEAS JANETT DEL ROCIO. MSc.

BABAHOYO- AGOSTO 2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL

II



DEDICATORIA

Autor 1.,

En primer lugar, quiero dedicarle este triunfo al señor mi Dios, ya que me ha permitido avanzar para obtener esta una de tantas metas, en segundo lugar, a mis hermanas Nicole y Karol, que han sido un apoyo y una motivación fundamental en este proceso tan importante. A mi papa Nicolás y a mi mama Roxanna, estando lejos también sus palabras me dieron motivación de superarme a sí misma. A mis familiares (Tío Walter y Mamita Laura) A mis amistades más cercanas (Karla, Josué Andrea) incluyendo a mi relación sentimental (Ricky) ya que han sido parte de este proceso tan lindo y complicado a la vez, se los dedico a ustedes, a mis mascotas (Molly y Valentino) ya que ellos se quedaban acompañándome todas las veces que me amanecí, y, por último, pero no menos importante a mí, por la paciencia y la dedicación que siempre tuve, por no rendirme y avanzar. *“La constancia y dedicación son las claves para lograr lo que te propones”*

Vera Arreaga Naydelin Madelein

Autor 2.,

Dedico este logro a mis padres, Mónica y Edison, quienes han sido mi apoyo incondicional a lo largo de toda mi vida. Agradezco también a mis hermanos, hermana y familia por cada granito de arena que me permitió culminar este importante proceso.

A mis sobrinos (as) quienes han sido mi motivación para seguir adelante y espero ser un ejemplo para ellos en el futuro. Quiero mencionar a mi mejor amiga Katsumy, que a pesar de la distancia siempre me ha escuchado y aconsejado cuando lo necesitaba, además de brindarme apoyo tanto económico como moral. Agradezco también a mis amistades de la universidad, quienes hicieron este camino más llevadero con nuestras aventuras juntas, dentro y fuera de ella.

Y por supuesto, este logro también es para mí, por mi dedicación a mi carrera y por nunca rendirme a pesar de las adversidades. No fue fácil, pero lo logré.

De la Cruz Guerrero Madelin Yanela



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL
AGRADECIMIENTO

III



Autor 1.,

En primer lugar, estoy eternamente agradecida con mi señor Jesús, por haber sido la base en mi vida y en mi corazón, gratitud hacia mis hermanas que me han brindado su apoyo durante todo este tiempo estudiando, a mi papa y a mi mama ya que de una u otra manera a distancia me han ayudado a superar mis desafíos, a mis familiares (Abuela, tío) por sus sabias palabras ante momentos difíciles, a mis amistades más cercanas y a mi relación sentimental ya que una palabra de aliento o un abrazo me han ayudado a continuar, a los docentes de cada una de las instituciones educativas incluyendo a los de la carrera, gracias por su paciencia y enseñanza, por ultimo pero no menos importante, gracias a mí, por permitirme avanzar y no rendirme, por haberme dado la valentía de poder superar mis miedos y mis obstáculos “lo logramos Mini Nay, avanzamos pequeña, nuestro sueño se está haciendo realidad” a todos ellos gracias “por nunca haber dudado de mí” *Cada vez que sientas rendirte, recuerda la razón por la que comenzaste.*

Vera Arreaga Naydelin Madelein

Autor 2.,

Quiero comenzar expresando mi profundo agradecimiento a Dios, quien ha sido mi guía y fuente de sabiduría a lo largo de mi carrera universitaria, especialmente durante este proceso final. También deseo reconocer el gran apoyo de mi familia, en particular mis padres, quienes han sido un pilar fundamental tanto en lo económico como moral en mi vida. Gracias a ellos, he podido perseverar y alcanzar la culminación de mi carrera.

Asimismo, quiero agradecer a mis amigos de toda la vida y a aquellos que Dios ha puesto en mi camino, por cada palabra de aliento que me han brindado y que ha sido una constante motivación para seguir adelante.

Por otro lado, agradecer a los docentes como la Msc. Nathaly, el Msc. Franco y la Msc. Janeth, quienes nos brindaron su enseñanza y paciencia durante nuestra carrera universitaria, y especialmente en este proyecto final.

De la Cruz Guerrero Madelin Yanela



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL

IV



Índice

| | |
|--|------|
| DEDICATORIA | II |
| AGRADECIMIENTO | III |
| RESUMEN | VIII |
| ABSTRACT | IX |
| CAPITULO I-. INTRODUCCIÓN | 1 |
| 1.1 Contextualización de la problemática | 2 |
| 1.1.1 Contexto Internacional | 2 |
| 1.1.2 Contexto Nacional | 3 |
| 1.1.3 Contexto local..... | 4 |
| 1.2 Planteamiento del problema..... | 5 |
| 1.3 Justificación | 6 |
| 1.4 Objetivos | 7 |
| 1.4.1 Objetivo General | 7 |
| 1.4.2 Objetivos específicos..... | 7 |
| 1.5 Hipótesis..... | 7 |
| CAPITULO II-. MARCO TEÓRICO..... | 8 |
| 2.1 Antecedentes | 8 |
| 2.2 Bases Teóricas..... | 12 |
| 2.2.1 Estrés | 12 |
| 2.2.2 Impacto del estrés en la salud..... | 17 |
| 2.2.3 Teoría de la inteligencia emocional de Goleman | 19 |
| 2.2.4 Conceptualización de la inteligencia emocional | 20 |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL

V



| | | |
|--|---|-----------|
| 2.2.5 | Importancia de la inteligencia emocional..... | 21 |
| 2.2.6 | Inteligencia emocional y las relaciones sociales | 23 |
| 2.2.7 | Dimensiones de la inteligencia emocional | 24 |
| 2.2.8 | Emociones | 24 |
| 2.2.9 | Implementación de la inteligencia emocional en el aula..... | 26 |
| 2.2.10 | Estrés e Inteligencia Emocional | 27 |
| CAPITULO III-. METODOLOGÍA..... | | 28 |
| 3.1 | Tipo y diseño de la investigación..... | 28 |
| 3.1.1 | Tipo de la investigación | 28 |
| 3.1.2 | Diseño de la investigación..... | 28 |
| 3.2 | Operalización de las variables..... | 29 |
| | Procedimiento de las variables | 29 |
| 3.3 | Población y muestra de investigación | 30 |
| 3.3.1 | Población | 30 |
| 3.3.2 | Muestra | 30 |
| 3.3.3 | Criterios de inclusión..... | 30 |
| 3.3.4 | Criterios de exclusión..... | 30 |
| 3.4 | Técnicas e instrumentos | 31 |
| 3.4.1 | Técnicas..... | 31 |
| 3.4.2 | Instrumentos | 31 |
| 3.5 | Procesamiento de datos | 33 |
| 3.5.1 | Escala de Estrés percibido (PPS)..... | 34 |
| 3.5.2 | Test de inteligencia emocional (Goleman | 40 |
| 3.6 | Aspectos éticos..... | 43 |
| CAPITULO IV-. RESULTADOS Y DISCUSIÓN..... | | 44 |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL

VI



| | |
|--|----|
| 4.1 Resultados | 44 |
| 4.2 Discusión..... | 48 |
| CAPITULO V- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 52 |
| 5.1 Conclusiones | 52 |
| 5.2 Recomendaciones..... | 53 |
| REFERENCIAS | 54 |
| ANEXO A | 60 |
| ANEXO B..... | 61 |
| ANEXO C..... | 65 |
| ANEXO D | 66 |
| ANEXO E..... | 67 |
| ANEXO F | 73 |

Índice de tablas

| | |
|----------------|----|
| Tabla 1 | 29 |
| Tabla 2 | 32 |
| Tabla 3 | 34 |
| Tabla 4 | 35 |
| Tabla 5 | 36 |
| Tabla 6 | 37 |
| Tabla 7 | 38 |
| Tabla 8 | 39 |
| Tabla 9 | 40 |
| Tabla 10 | 41 |
| Tabla 11 | 42 |
| Tabla 12 | 75 |
| Tabla 13 | 76 |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL

VII



Índice de gráficos

| | |
|-----------------|----|
| Gráfico 1 | 67 |
| Gráfico 2 | 68 |
| Gráfico 3 | 69 |
| Gráfico 4 | 70 |
| Gráfico 5 | 71 |
| Gráfico 6 | 72 |
| Gráfico 7 | 73 |
| Gráfico 8 | 74 |
| Gráfico 9 | 74 |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL
RESUMEN

VIII



El estrés es una reacción física, psicológica y mental del organismo ante una situación difícil, también se la conoce como un desequilibrio que presenta la persona, este concepto lo destaca de manera interna o externa, la frecuencia y además la manera en que el sujeto maneja dicha situación. Por otro lado, la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones personales como la del entorno. Esta habilidad se inmersa en la autoconciencia (reflexionar) saber dirigir las emociones de manera positiva ante alguna situación generada por un malestar. Es así como nace el interés de la presente investigación en determinar cómo afecta el estrés en la inteligencia emocional de los estudiantes, esta indagación se la realizo con una muestra de 76 adolescentes de la Unidad Educativa “Babahoyo”. Se opto por realizar una investigación de manera descriptiva, ya que se describirá cada una de las variables para realizar una conclusión del proyecto, con un diseño no experimental dado a que la variable para esta ocasión no fue manipulada, con un enfoque cuantitativo ya que se utilizaron los instrumentos previos para el objetivo de la presente investigación, para ellos se evaluó el nivel de estrés de la persona mediante la escala de estrés percibido (PPS-14) datos que como resultado se obtuvo una frecuencia alta al momento de presentar nerviosidad y el test de inteligencia emocional de Daniel Goleman donde la mayoría de la población estudiantil dio a conocer que le presta poca atención a sus emociones, se pudo concluir que el estrés incide en la inteligencia emocional de los estudiantes de octavo curso de la Institución.

Palabras Claves: Estrés, inteligencia emocional, estudiantes, habilidades



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL
ABSTRACT

IX



Stress is a physical, psychological, and mental reaction of the organism to a difficult situation, also known as a personal imbalance, the internal and external imbalance, as well as the way the subject manages the situation. On the other hand, emotional intelligence is the ability to recognize personal and environmental emotions. This ability is embedded in self-awareness, knowing how to direct emotions positively.

The interest of this investigation focuses on determining how stress affects the emotional intelligence of students. To achieve this, the level of perceived stress was evaluated using the Perceived Stress Scale (PPS-14) and Daniel Goleman's emotional intelligence test to determine the student's orientation. These instruments were applied to 76 adolescents from the "Babahoyo Educational Unit". The investigation was conducted descriptively and concluded that stress affects the emotional intelligence of eighth-grade students from the institution.

Key Words: Stress, emotional intelligence, students, skills

CAPITULO I-. INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda el tema de “Estrés e inteligencia emocional en los estudiantes de octavo curso de la unidad educativa Babahoyo” donde el estrés puede influir de manera negativa las capacidades intelectuales y emocionales de los estudiantes lo cual dificulta que lleve a cabo sus actividades académicas de manera eficiente, en este contexto, la inteligencia emocional es fundamental y ayuda a conectar con el alrededor, para establecer relaciones empáticas y sanas, a comunicarse de manera efectiva.

El estrés juega un papel fundamental cuando se trata de la población que está en la etapa de la pubertad, ya que aquí se van a experimentar cambios fuertes en el desarrollo de su vida, sus hábitos y conductas, provocado principalmente por la presión social, y académica que presentan los estudiantes durante cada periodo académico.

Sin embargo, es fundamental comprender el objetivo principal de esta investigación, el cual que se basa en Determinar la incidencia del estrés en la inteligencia emocional de los estudiantes de octavo curso de la Unidad Educativa Babahoyo, ya que el estrés puede disminuir la capacidad de los estudiantes para manejar sus emociones y comprender la de los demás, por ende, es muy importante trabajar en el estrés para reducir el estrés académico.

Por otro lado, en esta investigación estará clasificada por capítulos, la cual el primero se detallará la contextualización de la problemática de estudio, justificación, objetivos tanto general como específicos, y la hipótesis, en el segundo capítulo se reflejarán los antecedentes y el desarrollo teórico son sus fundamentación sólida en los trabajos de teóricos relevantes en el tercer capítulo se mostrará la metodología y el tipo de investigación que se llevó a cabo, la operacionalización de sus variables, su población y su muestra, los instrumentos aplicados en la investigación, se presentara también un presupuesto detallado y un cronograma de desarrollo de estudio, y se incluirán las referencias bibliográficas utilizadas y los anexos relevantes para el estudio.

1.1 Contextualización de la problemática

1.1.1 Contexto Internacional

El ministerio de salud (MINSA) del Perú hace referencia que el estrés en la actualidad es una dificultad que afecta alrededor de un 45% en la población de los estudiantes de Lima, lo que provoca problemas de ansiedad y depresión, esto puede resultar complicaciones a nivel físico y psicológico (Villanueva, 2017).

Este es un problema que se da de manera natural, generando una respuesta de manera inmediata en el exterior. Ávila (2014) La Asociación Americana de Psicología (APA) realizó un estudio en el año 2007 donde se constató que el tercio de la población tenía un estado de estrés y que la mayoría de ellos tenían más síntomas que se han venido desarrollando en los últimos 5 años, los motivos principales eran los recursos económicos, estudios y la falta de empleo.

La inteligencia emocional (IE) es un aspecto importante en la población, ya que la educación emocional de los estudiantes es fundamental para promover no solo las interacciones diarias y relaciones interpersonales, sino que también, un impacto positivo en la salud mental y el éxito académico, de esta manera se podrá llevar un correcto manejo del estrés y una buena productividad tanto a nivel individual como comunitario. (OMS, 2018)

En España se ha definido que la habilidad está enfocada en el desarrollo emocional en los distintos ámbitos a lo largo de la vida, la IE aporta un grado significativo en el crecimiento de los adolescentes, además fomenta el avance de manera personal en la vida de cada individuo, no obstante, cabe recalcar que este tema sigue siendo de gran importancia e impacto en la población de estas edades ya que ayuda a construir un vínculo firme, un buen manejo de decisiones y enfrentar momentos complicados. (Arntz y Trunce, 2019)

1.1.2 Contexto Nacional

En el Ecuador, un estudio revela que un 12% de estudiantes adolescentes padecen estrés mientras que un 20% no tiende a reconocer sus emociones, esto resulta preocupante debido a que la población se limita a conocer si sufren tristeza o estrés y lo que esto podría causar a futuro en la vida del ser humano, esta investigación muestra la necesidad que existe en los adolescentes de las regiones sobre la falta de conocimiento de estos temas tan esenciales para el desarrollo de habilidades de esta población. World Visión Ecuador (2023)

La población en la etapa de la pubertad experimenta cambios fuertes en el desarrollo de su vida, sus hábitos y conductas, estas pasan por un constante cambio sobre todo en sus ocupaciones del diario vivir, este grupo de personas de 12 a 17 años han sido los más vulnerables al momento de ser entrevistados, debido a la presión que en su mayoría sienten, algunos de ellos destacaron que se debe más a las relaciones sociales de su entorno, y otras muy particulares como el género y el lugar donde residen. (Chocho, 2023)

En el país hay una referencia escasa en cuanto a la IE, debido a que solo se centran en crecimiento del niño, esto limita a la poca información que se obtiene a través de este tema. Cuando se habla de Inteligencia emocional, se menciona a las capacidades de construir las emociones y tener un buen manejo de adaptación. (Chico, 2016)

La motivación familiar en el estudiante debe ser importante ya que se está garantizando una estimulación dentro de la formación de sus emociones, esto ayuda a que tenga una mejor recompensa recibida por parte de sus asesores, si el alumno pertenece al grupo de nivel alto, esta favorece a la conectividad con el ambiente, obtener empatía, manejar la comunicación de manera afectiva, saber cómo resolver sus conflictos tanto del medio que les rodea como personales, en cuanto a los que poseen un nivel bajo sus habilidades y pensamientos están exhibidos o expuestos de condición negativa. (Paredes, 2021).

1.1.3 Contexto local

Debido a que no se encontró artículos en el contexto local de la ciudad de Babahoyo se optó por elegir una investigación realizada en el cantón Montalvo en la Unidad Educativa “10 de agosto”, con una cantidad de 130 estudiantes y una edad aproximada entre los 15 y 18 años, esto revela que la población presenta un nivel moderado en los síntomas del estrés, y aunque parezca insignificante esto refleja la importancia de tener conocimiento de la temática en los adolescentes y que tengan mejor control para su bienestar (Di lorenzo y Verdosoto, 2024).

En la provincia de los Ríos, la inteligencia emocional no se considera como un desarrollo fundamental en los niños y adolescentes, estos temas en los centros educativos no lo ejercen y lo mantienen aislado de las necesidades que presenta la población, basándose en las autoayudas de plataformas digitales, claramente se ve la necesidad de dar a conocer estos temas como la inteligencia emocional, para el desarrollo de sus habilidades. (Anchaluisa, 2015)

1.2 Planteamiento del problema

¿Cómo afecta el estrés en la inteligencia emocional de los estudiantes de octavo curso de la Unidad Educativa Babahoyo?

1.3 Justificación

De acuerdo al proyecto de investigación, la importancia sobre el estrés y la inteligencia emocional dentro del ámbito educativo, trata sobre el efecto positivo en el crecimiento de los estudiantes tanto en el rendimiento académico como en sus habilidades sociales, esto ayuda a que los adolescentes puedan expresarse y también sepan cómo regular sus emociones de manera adecuada para que puedan enfrentar los desafíos emocionales que suceden en el contexto de la vida. Esta investigación se encuentra inmersa en la línea educativa y la sub- línea en los problemas del aprendizaje y conductuales en contextos educativos, debido a que el tema elegido para esta indagación, se centra en los niveles de estrés de esta población.

Los beneficiarios directos de esta investigación serán los estudiantes de octavo curso de la Unidad Educativa Babahoyo, siendo los docentes, padres de familia y la sociedad los beneficiarios no directos, puesto que, un manejo positivo en el estrés alivia preocupaciones de los padres y fomenta un entorno educativo más favorable para el aprendizaje, beneficiando así a la sociedad en términos de salud mental. La factibilidad del proyecto se manejará el modelo conductual, ya que se utilizarán herramientas metodológicas donde se podrán obtener datos precisos de esta causa en los adolescentes de la Unidad Educativa Babahoyo.

El tipo de investigación en este proyecto es descriptivo este nos permitirá obtener una comprensión clara, precisa sobre cómo se manifiestan los niveles de estrés en la inteligencia emocional de los estudiantes, de esta manera se describirá cual es el efecto que existe dentro del objetivo de la investigación, el tipo de diseño de investigación será no experimental ya que no se manipulará las variables de este proyecto. El enfoque a utilizar será cuantitativo, esto permitirá obtener una recopilación un análisis más estadístico describir los factores de la indagación.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar la incidencia del estrés en la inteligencia emocional de los estudiantes de octavo curso de la Unidad Educativa Babahoyo.

1.4.2 Objetivos específicos

Identificar los niveles de estrés en los estudiantes de la institución.

Evaluar el nivel de la inteligencia emocional de los alumnos de la unidad educativa.

Definir cómo influye el estrés en la inteligencia emocional de los estudiantes de octavo curso de la “Unidad Educativa Babahoyo”

1.5 Hipótesis

El estrés incide en la inteligencia emocional de los estudiantes pertenecientes al octavo curso de la “unidad educativa Babahoyo”

CAPITULO II-. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

El estrés tiene sus hallazgos a inicios del siglo XX, cuando un estudiante de medicina noto que mayoría de sus pacientes, tenían síntomas parecidos como el cansancio y la falta de apetito. Realizo un estudio denominado “Síndrome General de adopción”. Desde entonces esta información ha tenido varias definiciones que completan un énfasis en los niveles físicos y psicológicos en el hombre. (Berrio y Mazo, 2011)

Es una reacción completa del cuerpo humano de manera externas o internas que se dan de manera desafiante, esta respuesta se activa en el centro Neurálgico y en el sistema hormonal, estas hormonas son liberadas porque preparan al cuerpo para una posible huida aumentando así el riesgo de contraer un parto cardiaco, entre otras aflicciones de manera física. (Gretel, 2019)

En un estudio utilizaron el test de estrés percibido de sheldon cohen para medir los niveles de dicha tensión, estas pruebas fueron tomadas a estudiantes de 17 años los cuales contestaron con veracidad sin ser ellos obligados. Los resultados arrojaron que la mayoría de la población adolescente presentan altos niveles de estrés debido a la frustración de los cambios inesperados en sus vidas. (Sinisterra et al, 2022)

Dentro de este tema también caben los factores ambientales ya que juegan un papel fundamental. Las asociaciones con dos o más personas dentro del entorno escolar o la pérdida de un familiar o amigo cercano son los puntos más desencadenantes de esta presión, no obstante, un grupo de población estudiantil manifestó que tiene problemas para controlar sus momentos de enfado debido a las situaciones inesperadas en el contexto de la vida con 27%. Esta presión es una respuesta multifacética que resulta la interacción de diversos componentes psicológicos, económicos, culturales y sociales, el impacto de esta puede ser mínima haciendo daño a la salud mental como física. (Olmedo y Cabezas, 2021)

El ser vivo a tenido un cambio constante a lo largo de la historia desde la perspectiva psicológica, los factores más influyentes son los síntomas que se dan en el proceso natural de sus días, claramente esto da un cambio significativo, cuando este se manifiesta de manera fuerte, lleva a la persona a reaccionar de manera negativa sin saber como controlar una situación imprevista. En la mayoría de las investigaciones tratan de ver al estrés como un punto positivo, pero cuando este excede de los ángulos que generalmente se espera ya se considera como lo opuesto. (Espinoza et al. 2018)

Las reacciones inesperadas se pueden dar por muchas razones, ya sean por los aspectos individuales como las desigualdades de la cultura, estos simples factores pueden influenciar a las conductas impulsivas, ya que los cambios exigen adaptarse a nuevas situaciones. La falta de experiencia y el miedo al fracaso también genera algún tipo de tensión y los mas afectados son las personas del grupo de 12 a 18 años por las muy pocas oportunidades que a veces se les brindan para que puedan crecer y actuar de manera asertiva ante un conflicto receptivo. (Cárdenas, 2023)

Cuando estas condiciones se exponen en momentos complicados el ser humano pierde la habilidad de una respuesta positiva, ya que se encuentra sumergida en una crisis, a tal punto de perder la cordura en momentos de una situación amenazante como la agresión. A lo largo de este periodo disminuye la capacidad para llevar una mejor reacción en cuanto a los efectos presentados, según Selye, después de un lapso de agotamiento, el cuerpo humano se toma un descanso y solo logra la resistencia a nuevos comienzos (Jiménez, 2012)

Para Lazarus, este concepto se expresa por la naturaleza intencional de como sobrellevar una inquietud cognitiva como esta, el plantea que es la manera de como se enfrenta la persona ante una situación no prevista, también hay que tomar en cuenta la manera de confrontar un entorno concreto. Esto depende el nivel que tenga el individuo, con los recursos personales que posee para exponerse ante estos bioagentes. (Encinas, 2019)

Según (e.g, keefer et al., 2021) han manifestado que durante en las últimas 10 décadas, la inteligencia emocional a través de las investigaciones y hallazgos concluyentes han reflejados de manera positiva en la vida de las personas, estos beneficios incluyen la mejora de las relaciones interpersonales, tanto en niños, adolescentes como en los adultos, mejores relaciones personales como familiar, mejor desempeño en el ámbito escolar, toma de decisiones acertadas en lo vocacional, éxito en el ámbito laboral, profesional y una mejor calidad de vida.

Según (Usan, Salaver C, 2018), realizó una investigación en la Universidad de Zaragoza en España, con el fin de medir la motivación escolar y la inteligencia emocional en los alumnos de la carrera de educación básica, en el cual obtuvo una muestra de 3512 estudiantes, donde hicieron uso de instrumentos como las pruebas psicométricas los mismo que fueron aprobados por el autor para el análisis, este estudio reflejó que el desarrollo de la inteligencia emocional, como esa habilidad de analizar, comprender y regular las emociones propias puede reflejar un impacto de manera efectiva en la motivación de los estudiantes en el ámbito académico.

Según (Arntz Vera, Trunce s., 2018) realizaron un estudio en el área de salud con los estudiantes de la Universidad de los Lago en Chile, con el objetivo de analizar acerca de la inteligencia emocional en los alumnos de la carrera de Nutrición, los autores de la investigación sostienen que la inteligencia emocional es de gran relevancia en el desarrollo de competencias para la carrera, por otra parte es de gran importante en el crecimiento personal ya que permite que las personas puedan cumplir con sus objetivos.

Para Sternberg, la IE es la que mantiene la sensibilidad para controlar reacciones negativas establecidas por el medio. También a la transformación de las elecciones para una mejor adecuación personal, la revisión de este autor menciona que es un conjunto de emociones que no se puede modificar ya que cada persona es diferente, esta idea esta relacionada con la versión del hombre frente a la realidad del mundo, estos son procesos que permiten obrar a las funciones cognitivas para generar una respuesta (Trujillo y Rivas, 2005)

Estudios realizados por Estrada (2020) en Puerto Maldonado, Perú, manifiesta que los resultados indican que existe un 55.9% de estudiantes que establecen una inteligencia emocional en que se encuentra un proceso de desarrollo, lo cual expresa que los adolescentes poseen una habilidad emocional que se está desarrollando, sin embargo, se pueden beneficiar de tal manera que puede mejorar y fortalecer esas habilidades emocionales mientras que un 43% refleja tener un nivel de estrés moderado por el cual este no interfiere de manera significativa los estudiantes, sin embargo, estos datos marcan la importancia de aplicar estos test para ayudar a enfrentar y superar desafíos en la vida de cada uno.

Salovey y Mayer presentaron el tema de la IE centrándola como una idea de entender y actuar con las emociones que se saben generar en el proceso de la vida, este concepto ha sido parte de muchas investigaciones realizadas desde la década del siglo XX, tratando de dar a entender con validez la influencia que esta tiene con el pensamiento del individuo incluso dentro del ámbito académico, estos análisis han logrado demostrar que aquellos que poseen un alto nivel de desarrollo, pueden tener una mejor complacencia interna y social. (García, 2019)

Esta inteligencia no solo se da dentro del área interna si no también externa dando paso a las relaciones sociales, a esto se le agrega el conocimiento que se tenía acerca de esta habilidad que se da de manera adaptativa y que su manera de interactuar es entendible hacia los demás. El manejo de la autoconciencia son más que capacidades normales, no solo se da en crecimiento del humanismo, si no también las relaciones con el ámbito escolar y en las empresas. (Olguin, 2018)

Esta concepción ha venido en crecimiento con muchas teorías en la que hablan diversos investigadores, con una combinación de comprensiones, con mensajes debatientes para despejar la mente de las nuevas personas que siguen investigando. Dentro de esto también se agregaron las razones emociones y sociales, aparte de cognitiva y emocional, estas transformaciones muestran una verificación notoria para emplear de una mejor manera y controlar aquellas emociones que sin duda son un impacto fundamental en la vida de cada ser vivo. No obstante, si se posee más del nivel establecido puede desarrollar liderazgo en esta área tanto para el éxito individual, o colectivo. (Horna, 2021)

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Estrés

El estrés ha sido de gran importancia y de inquietud en los investigadores sobre todo en la conducta del ser humano, porque sus causas tienen mucho que ver con la salud física, psicológica y emocional del paciente. Todo sujeto debe conocer estos conceptos ya que son de ayuda para saber cómo prevenirlos, y conocer cómo actuar ante una situación repentina. Esto también hace referencia a la tensión que se enfrenta, ya sea fisiológica o psicológica. (Naranjo, 2015)

Este tema es uno de los términos más usados en el mundo, es una reacción del ser humano que se origina cuando tiene que enfrentarse a una situación amenazante, está considerado como una respuesta natural pero cuando esta pasa el límite establecido, se genera una sobrecarga en la persona donde se produce un cambio drástico y provoca la aparición de enfermedades físicas, psicológicas que no permiten un buen desarrollo en el cuerpo del individuo (Regueiro, 2018)

Proviene de la terminación “stress” en inglés, que significa presión producida por situaciones de agobio que crea el sistema del cuerpo humano ante un momento de amenaza. Esta es una circunstancia en la que la exigencia externa por parte del individuo trate de buscar para enfrentarla, presentando una serie de emociones combinadas que busca relacionarse con la estabilidad interna. Cuando esta fuerza no se maneja de forma apropiada puede tener una progresión de manera negativa para la vida del adolescente. (Moyolema, 2019)

Se puede manifestar principalmente por las interrelaciones, trabajo, escuela, incluso dentro del ámbito familiar o económico. Estos factores pueden obstaculizar el buen desarrollo o manejo de las habilidades de la vida diaria del sujeto, donde se pueden tener consecuencias como el insomnio, problemas estomacales, y una deficiencia en el sistema inmune. Esto prepara al cuerpo para poder sobrellevar un problema percibido como desafiante, cuando no está presente puede exponerse de manera negativa afectando todo el sistema corporal de manera progresiva. (León et al, 2019)

2.2.1.1 Teoría Del Estrés.

Según Cohen esta tensión se enfoca en la autoeficacia que es lo que cree la persona al momento de enfrentar algún tipo de amenaza y su capacidad para resolverlo, la desesperanza se centra en la falta de resistir aquellos eventos que suelen estresar a alguien. Esta teoría es un enfoque fundamental en los estudios de este autor porque han demostrado que los niveles altos del estrés pueden reducir el sistema inmune, la debilidad física y psicológica, las intervenciones sociales han servido como conciliadores que pueden ayudar a estas causas negativas del estrés mejorando su habilidad general. (Cohen et al. 2017)

El cuerpo del individuo genera una respuesta ante las situaciones que no se esperan ya sean desafiantes o no. Cuando el paciente tiende a tener estas tensiones altas, el organismo genera una reacción emocional para poder enfrentar dicha situación, no obstante, este también puede ser beneficioso, ya que ayuda a la persona para que puedan tomar mejores decisiones, cabe recalcar que cuando esta reacción se pasa del nivel establecido puede aumentar el riesgo de tener enfermedades. (Brito et al. 2019)

Según la teoría de Selye describe esta presión con 3 fases como una señal de reacción que es cuando el percibe una situación estresante, de esta manera el cuerpo recibe estas señales para estar alerta, la segunda es la etapa de adaptación se trata de la manera en que el organismo reacciona ante la amenaza alertada por parte de los ataques recibidos, y por último el agotamiento, ya que debido a su tiempo o la fuerza que esta tiene empiezan a fatigar las defensas del sistema endócrino provocando consecuencias en las actividades físicas del sujeto. (Tandazo y Rosas, 2023)

Lazarus y Folkman mantenían que este tema venía de un enfoque psicológico debido a la relación que el ser humano tenía con el ambiente, sin mencionar las situaciones que generaban alguna tensión. Estos autores propusieron todo lo que responde el individuo se debe a la experiencia obtenida a través de las investigaciones cognitivas que interpreta mediante una condición. (Saldaña, 2024)

2.2.1.2 Tipos De Estrés.

El estrés puede resultar complicado al momento de manejarlo debido a que existen 3 tipos de tensión, el agudo el cual se manifiesta de manera inmediata, el episódico consiste en la segunda etapa, el crónico que ya se lo considera como el tercero y último, es importante reconocer cada uno de estos modelos, para promover una salud y calidad de vida adecuada, a continuación, se hablarán de cada uno de los niveles antes mencionados:

Agudo:

Conocido también como trastorno de reacción disfuncional, este tipo de presión se genera en el periodo aproximado de un mes después de haber experimentado una impresión por lo que es más corto de tratar, suele ser más frecuente y aparece como una respuesta ante una situación moderada. sus síntomas son leves como el cansancio, la fatiga, alteraciones rápidas, pensamientos de depresión o una liviana ansiedad. (Ramírez et al, 2022)

Episódico:

Se refiere a las personas que suelen padecer esta reacción de manera más consecutiva, que tienen una vida desorganizada y muy pocas veces buscan una solución ante el problema o situación que están presentando. Son individuos que no tienen paciencia, se encuentran histéricos, amargados, en la mayoría de los casos tienden a estar nerviosos, lo que les genera una ansiedad avanzada, culpabilizando a otros sobre lo que les sucede. Su intervención suele durar meses ya que se encuentra en una etapa media de esta respuesta del estrés. (Quintanilla, 2021)

Crónico:

Ya se le considera como una enfermedad larga y agotadora, lo que genera este nivel son los pensamientos negativos antes una dificultad sin la capacidad de poder generar una solución, en muchos de los casos se opta por buscar cual es el origen o como posiblemente se generó estos acontecimientos traumáticos. En esta etapa el ser humano ya empieza o tiene pensamientos suicidas, también se puede estar originando un

miocardio que es la falta de riego hacia una parte del musculo del corazón. (Serrano, 2020).

2.2.1.3 Síntomas Del Estrés.

Estos problemas logran aparecerse de manera psicológica como emocional y física, algunos de los síntomas son el dolor de cabeza, dificultades de la memoria y concentración, esto se puede manifestar dependiendo del nivel y el tipo de la tensión. Cabe mencionar que alguien que presenta estrés puede aumentar la percepción de su memoria y juicio en un periodo de tiempo determinado, no obstante, cuando esta pasa del límite se pueden observar problemas en el área cognitiva. (Leal, 2006)

Uno de los síntomas más comunes es cuando la persona se alarma por un estresor el organismo suele activar dos modelos en el eje cerebroespinal. En la mayoría de los casos el primero beneficia al ser humano descansando para tomar una mejor decisión, pero en otros produce pensamientos de huir del problema para no tener que enfrentarlos conocido como sistema involuntario, el segundo trata de mantener al sujeto con normalidad, para que no altere y afecte al resto del eje central, cabe recalcar que no siempre se manifiesta de la misma debido al metabolismo de la persona y la manera en que les da soluciones a los problemas. (Muñoz et al.2020)

Un acontecimiento dentro del ámbito estresor puede relacionarse como una advertencia, y el cuerpo siempre esta preparado de manera mental para escapar en cualquiera de las situaciones no esperadas, este mecanismo se activa porque el sistema organiza y libera una serie de sustancias químicas para alarmar a las demás células e ordenarlas para sus funciones a realizar y generar una respuesta como mecanismo de defensa. (Bareiro, 2017)

A nivel mundial el sujeto se ve amenazado por el diario vivir, como los crímenes, causas sociales, factores económicos, familiar y escolar lo que esto genera una crisis vital desencadenando factores como el insomnio, falta de apetito, pensamientos negativos, problemas emocionales etc. Esto muchas veces pone en peligro la subsistencia de la persona que hará reaccionar y enfrentar estos cambios drásticos para tener menos dificultades en el ámbito de su existencia. (Cambronero, 2022)

Dentro de estos síntomas se puede mencionar lo siguiente:

Cognitivo:

El individuo tiene problemas para estar concentrado en algo ya sea una actividad escolar, laboral, social o física, a veces presenta pérdida de atención. La manera de pensar de la persona suele ser desorganizada debido a que no sigue los patrones que normalmente son lógicos para generar una respuesta, no puede evaluar alguna proyección de manera positiva porque se generan pensamientos negativos. (Bedoya y Vásquez, 2019)

La reacción que el ser presenta se mira desde el punto de tener pensamientos irracionales o deformados, son reflexiones alejadas de la realidad con todas las dificultades que tiene. Muchas veces suelen exagerar el grado de sucesos categorizados como “negativos” o “positivo” generando una pequeña distorsión con la verdad. (Cano, 2011)

Emotiva:

Abarca las emociones y los sentimientos donde el ser humano tiene dificultades para poder relajarse tanto físico como mental, la autoestima también se ve afectada por los pensamientos que se originan debido al aumento del desánimo, se puede reflejar una distorsión con la realidad debido a las enfermedades que el paciente cree presentar. (Mariño, 2023)

Conductual:

El individuo presenta poco entusiasmo por sus actividades favoritas, estudiantiles o profesionales, el nivel de la energía ya no es la misma varía conforme los días pasan. Aquí es donde los esquemas del sueño comienzan a alterarse, esto también es conocido como insomnio, empieza a ser menos tolerable con el mismo, se originan pensamientos de culpa e histeria, actitudes que jamás a presentado el sujeto, pensamientos suicidas tanto como llevarlas a cabo. (Naranjo, 2015)

2.2.2 Impacto del estrés en la salud

El estrés es una enfermedad que todos los años se ha venido incrementando y que se observa de diferente manera tanto en hombres como en mujeres, es muy importante recalcar que los factores que se presentan suelen estar relacionados con el nivel crónico, el impacto que posee esta tensión en la salud son los periodos críticos que se dan en el proceso del ser humano. A nivel hormonal se desencadena una liberación del cortisol que prepara al organismo para una reacción rápida. (Barraza et al. 2019)

A nivel emocional el estrés puede aumentar el peligro de tener perturbaciones ansiosas y depresivas, así como aportar condiciones negativas a los problemas ya existentes, puede afectar a la cognición para tomar decisiones efectivas, lo que esta puede interferir en el funcionamiento de las relaciones interpersonales y probablemente exista la capacidad de disminuir el afrontamiento con la realidad.

En el aparato respiratorio puede generar enfermedades del corazón y cerebro vasculares debido a la presión que presenta, esto también hace que el paciente no pueda superarse ante una enfermedad ya presentada, también afecta a la calidad del sueño dando paso al insomnio, esta falta de ensueño afecta más a los niveles de la salud ya que tiene respuestas negativas ante la vida plena. Es decir, el estrés impacta de manera negativa a la salud del ser humano dando a conocer su inestabilidad vital. (Leukemia Lymphoma Society, 2019)

Dentro del ámbito biológico muchas investigaciones han determinado las consecuencias de presentar esta presión, una de ellas es envejecer rápido esta puede producir cambios bastantes fuertes en el individuo, además puede empeorar enfermedades ya existentes y producir cambios altamente riesgoso para el bienestar, en la parte mental pueden manifestarse un resultado psíquico que aumentan estos niveles de fuerza, que llegan a tener un cambio distinto con la realidad y el pensamiento de manera rápida. (Barraza et al. 2019).

2.2.2.1 Tipos De Técnicas Utilizadas Para El Estrés.

Las técnicas se entienden por un grupo de herramientas claves planeadas para ayudar a la población a disminuir las causas negativas que genera el estrés en la vida de ellos, estos métodos incluyen en los aspectos fisiológicos como emocionales, proporcionando prácticas para enfrentar situaciones negativas provocadas por el estrés. Esto también incluye la capacidad de saber diferenciar y entender cómo afecta el estrés para mejorar el estilo de vida y la habilidad de meditar. (Rodrigo et al. 2018).

Una de las herramientas más usadas es:

Autoevaluación:

lo primero a tomar en cuenta es las situaciones estresantes de que es lo que causa el estrés a nivel emocional, esto incluyen los factores o respuestas negativas del estrés que se pueden experimentar.

Gestión de tiempo:

Tener una vida organizada puede ayudar de manera correcta a reducir el estrés ya sea en el contexto profesional, escolar o simplemente las tareas del hogar permitirán un mejor manejo de toma de decisiones afectivas para idealización o paso a una salud mental sana.

Establecimiento de límites:

Aprender a decir “no” de manera positiva da inicios a tener una prioridad en la salud mental y emocional de la persona, porque ayuda a prevenir la sobrecarga y el agotamiento generado ante las muchas preocupaciones que este tipo de pensamientos ocasiona. (Kloster y Perrotta, 2019).

2.2.3 Teoría de la inteligencia emocional de Goleman

Para lograr una mayor comprensión del impacto que tienen las emociones sobre mente y la causa frecuente conflicto entre sentimientos se debe tomar en cuenta la forma en cómo ha evolucionado el cerebro humano, según Goleman (2012):

El cerebro de un ser humano tiene un tamaño el triple de veces mayor al de nuestros parientes primitivos, los primates, este ha sido creciendo hacia arriba, del tallo encefálico del cerebro primitivo emergieron los centros emocionales que millones de años después dieron lugar al cerebro pensante o neocórtex (p. 21).

Es así como logramos obtener una visión más amplia de las emociones y como estas han desarrollado a lo largo de nuestra existencia para luego convertirse en lo que daría paso para los primeros estudios relacionados a las inteligencias emocionales.

James Dozier descubrió el poder de la inteligencia emocional en 1981, lo cual fue crucial para salvar su vida como general de brigada del ejército estadounidense secuestrado por las Brigadas Rojas. Su primera tarea en esa situación fue mantener el control sobre sus propias emociones. Goleman (2001) plantea que es el término "inteligencia emocional", no se acuñó hasta después de 1981, el caso de Dozier proporcionó un claro ejemplo de lo que esto implicaba: la capacidad de percibir y expresar emociones, manejarlas, comprenderlas y razonar con ellas. Su experiencia ilustra vívidamente la inteligencia emocional en acción. Es así como aquí se pudieron presenciar los primeros antecedentes de la Inteligencia emocional, más tarde explicado por Goleman de una forma más amplia.

La inteligencia emocional refleja gran importancia en la vida del ser humano, según Goleman, D (2012):

La inteligencia emocional hace referencia a la habilidad de poder reconocer nuestros sentimientos y la de los demás, controlar las emociones y las relaciones interpersonales y por ende la relación con nosotros mismos, es un concepto que abarca a una capacidad diferente a pesar de complementarse a la inteligencia académica.

Es decir, que la inteligencia emocional aporta significativamente en las habilidades como la empatía y la gestión emocional, esto puede mejorar el rendimiento académico y sobre todo facilitar las interacciones sociales.

2.2.4 Conceptualización de la inteligencia emocional

Según Mayer et al. (2000, p. 109) detallaron que la inteligencia emocional es esa habilidad de manejar datos emocionales de una manera precisa y efectiva, incluyendo la capacidad de, entender, detectar y gestionar emociones. Es decir, que la inteligencia emocional es fundamental en diversos ámbitos de la vida, porque permite comprender y relacionarse mejor con los demás, manejar el estrés, alcanzar metas y objetivos de una manera más efectiva.

Según Bar-On (1997) describe a la inteligencia emocional como grupo de habilidades, destreza que no están relacionadas directamente con el pensamiento o la comprensión intelectual, lo cual influyen a tener un logro de enfrentar desafíos y demandas en el entorno. Por esta razón, es muy importante controlar las emociones ya que permite manejar situaciones estresantes de manera efectiva, tomar decisiones más racionales, mantener relaciones interpersonales saludables y sobre todo enfrentar desafíos con resiliencia.

Según Martineaud y Elgehart (1996, p. 48) definen a la inteligencia emocional como una habilidad de identificar los sentimientos, controlar impulsos, analizar las situaciones que se presenten, permanecer neutros y optimista cuando se presenten desafíos y mantener la escucha activa. Esto nos permite sobresalir ante cualquier situación demandante que se nos presente en nuestro entorno, controlar la inteligencia emocional es una base para lograr un mayor bienestar personal y relaciones más satisfactorias.

Según Valles (2005, p. 33) describe a la inteligencia emocional como la aptitud mental donde hacen uso de las emociones para la resolución de problemas. Es decir, que las personas pueden hacer el uso de las emociones de manera sutil y estratégica para afrontar y solucionar diversos eventos emocionales y sociales con éxito, comprendiendo las necesidades de los demás y tomando en cuenta la empatía y la comprensión emocional.

2.2.5 Importancia de la inteligencia emocional

Según García (2021) describe lo importante que es tener un alto nivel de inteligencia emocional, ya que esto le permite al ser humano crear relaciones interpersonales sanas, en el ámbito familiar, laboral y escolar, también ayuda a crear autocríticas constructivas para permitir evaluar virtudes propias con el objetivo de crecer y desarrollarse de manera positiva, con el fin de lograr un bienestar emocional.

Según Costa et al (2021) explican lo importante que es identificar, comprender y expresar de manera clara y precisa las emociones y que las mismas no obstaculicen en el aprendizaje de los estudiantes. Sin embargo, depende mucho de la capacidad de los docentes para establecer un entorno emocional favorable, de esta manera fomentar aquellas intervenciones de los alumnos y cultivar un ambiente positivo que mantenga la motivación y el interés por seguir adquiriendo conocimientos

2.2.5.1 Características De La Inteligencia Emocional.

Según Goleman (1995): la inteligencia emocional se clasifica en 5 características que se describirán a continuación.

Autoconciencia: conocer las emociones propias, recursos y corazonadas personales. Las personas que tienen un alto nivel de inteligencia emocional comprenden sus emociones y tienen conciencia de sus capacidades y limitaciones según Martin y Boeck (como se citó en Dueñas, 2002):

“Reconocer nuestras emociones no solo implica ser conscientes de su existencia, sino también apreciarlas y nombrarlas adecuadamente. Solo la persona que experimenta estas emociones sabe realmente cómo se siente y puede gestionarlas de manera consciente” (p. 7).

Reconocer y nombrar nuestras emociones de manera consciente es esencial para manejarlas adecuadamente, ya que solo quien las experimenta puede comprender plenamente su impacto y tomar medidas para regularlas efectivamente.

Autorregulación: es la capacidad de controlar las emociones y los impulsos. Las personas que tienen un autocontrol no se enojan fácilmente y toman decisiones de manera pasiva ya que normalmente piensan antes de actuar

Motivación: es un impulso para alcanzar metas a futuro. Las personas con una alta inteligencia emocional se caracterizan por ser productivas todo lo que hacen y se motivan en aprender, mejorar y establecerse metas en la vida.

Empatía: es la capacidad de lograr conectarse emocionalmente con los demás, se trata de entender los pensamientos, sentimientos, necesidades de las demás personas. La empatía es esa capacidad de comprender y compartir las emociones ajenas, es decir, nos permite ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona en vez la propia

Habilidades sociales: son una serie de habilidades que permite interactuar y relacionarse de manera adecuada y eficaz con los demás, es decir, las personas que mantienen destrezas sociales bien desarrolladas, suelen priorizar la ayuda de los demás en lugar de enfocarse en sus objetivos.

2.2.5.2 Inteligencia Emocional En Los Adolescentes.

En el ámbito educativo, es crucial observar las diferencias individuales en la forma de expresar emociones. En el aula, podemos clasificar a los alumnos de manera más inmediata. Según Extremera y Fernández (2013):

“En la última década, la investigación psicoeducativa ha mostrado interés en identificar habilidades personales que influyen en el estado emocional. Existe un campo enfocado en examinar estas diferencias, conocido como Inteligencia Emocional” (IE) (p. 35).

Estas investigaciones han permitido evaluar la IE como una forma genuina de inteligencia, utilizando tareas emocionales que los alumnos deben resolver.

La inteligencia emocional es fundamental para el desarrollo saludable de los adolescentes y en cada persona va evolucionando acorde a su edad. Según Paez-gallego et al (2020):

La adolescencia es una de las etapas más complejas, es un período donde empiezan a experimentar cambios en la parte psicológica, es decir, en sus pensamientos, comportamientos y con las relaciones interpersonales, en la parte física se presentan

cambios en las transformaciones corporales y al desarrollo cerebral y en la parte emocional se presentan cambios como la inestabilidad emocional y aceptación social.

2.2.6 Inteligencia emocional y las relaciones sociales

Durante la adolescencia, uno de los desafíos más cruciales consiste en desarrollar relaciones sociales con quienes nos rodean. Según Extremera y Fernández (2013):

La inteligencia emocional juega un papel esencial en este proceso. Un adolescente que posee inteligencia emocional puede comprender y regular sus propias emociones, además de saber cómo aplicar estas habilidades en sus interacciones con otros. “Esto le facilita establecer conexiones sociales significativas que serán fundamentales para cultivar amistades sólidas y relaciones interpersonales más satisfactorias en su vida adulta” (p. 37).

La falta de estas habilidades puede llevar al adolescente a experimentar rechazo o dificultades para establecer relaciones duraderas con su entorno.

Inteligencia emocional y conducta

Asimismo, se ha investigado la relación entre inteligencia emocional y conducta agresiva en adolescentes. Según Extremera y Fernández (2013), los adolescentes que exhiben menos comportamientos agresivos suelen tener habilidades emocionales más desarrolladas. Aquellos con dificultades para controlar sus emociones tienden a manifestar niveles más altos de agresividad, especialmente en el entorno escolar, donde pueden mostrar actitudes negativas hacia su entorno (p. 37).

Inteligencia emocional y rendimiento académico

Finalmente, se ha explorado la conexión entre inteligencia emocional y rendimiento académico. Según Extremera y Fernández (2013), diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes con mejor rendimiento académico suelen poseer habilidades emocionales más avanzadas, mientras que aquellos con menos control sobre sus emociones pueden enfrentar dificultades en la escuela (p. 37). Esto subraya la

importancia de abordar la inteligencia emocional como un factor crucial, ya que su ausencia puede desencadenar problemas significativos en la vida de los adolescentes.

2.2.7 Dimensiones de la inteligencia emocional

Según Taramuel y Zapata (2017) mencionan 3 habilidades emocionales que evalúa el test:

Percepción emocional: capacidad de analizar, distinguir y comprender emociones propias como ajenas, de esta forma se practica la empatía y se llega a comprender los sentimientos de los demás, esta habilidad permite que las personas puedan reaccionar de manera adecuada antes sus propias emociones como las de los demás.

Comprensión de sentimientos: es una habilidad importante para desarrollar relaciones interpersonales sanas, esta fase hace referencia a la habilidad de reconocer y analizar tanto las propias emociones como las ajenas, esto permite que las personas puedan lograr tomar las mejores decisiones de manera emocionalmente adecuada.

Regulación emocional: Esta habilidad es fundamental para el bienestar mental y contribuye a una mayor estabilidad emocional, esta fase hace referencia a la capacidad de manejar y ajustar nuestras emociones de manera efectiva, es decir, que las emociones de frustración e ira, entre otras serán gestionadas a emociones positiva como alegría, amor, etc.

2.2.8 Emociones

Según (Coleman, 2022) Las emociones cumplen un papel importante ya que son un elemento esencial en la vida del ser humano, dando así una definición de riqueza y de forma compleja de cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con el mundo exterior. Las emociones reflejan una subjetividad y multiplicidad a los estímulos que se desarrollan tanto de manera externa como interna y que cada persona experimenta y vive las emociones de manera única, influyendo así en el estado mental, comportamiento y bienestar. Estudiar la conceptualización de las emociones implica sumergirse en un mundo rodeado de múltiples experiencias de manera efectiva moldeando así la forma de percibir y comprender el entorno.

Según (Díaz y Latorre, 2021) manifiesta que las emociones tienden a reflejar efectividad ya que surgen de un resultado tanto psicológico como fisiológico que ocurren en el individuo, y que las mismas pueden ser positivas y negativas, frecuentemente dirigiéndose a objetos específicos o estímulos de manera relevante, adicional las emociones se distinguen por tener una duración de varios segundos como también puede durar unos minutos.

2.2.8.1 Tipos De Emociones.

Según (Brito et al., 2019) Los cambios de emociones son vivencias personales que se forjan de manera subjetiva y por ende reflejan resultados de manera efectiva a estímulos tanto internos y externos.

Alegría: es un estado emocional positivo que se caracteriza por una sensación de felicidad y satisfacción de tal manera de que puede ayudar a reducir el estrés, dar una mejora en la motivación incluso aumentar la resiliencia de los individuos, las mismas que se reflejan a través de risas y sonrisas, lágrimas de felicidad, entre otras. Hernández, (2020).

Tristeza: esta emoción es considerada un estado emocional negativo ya que se experimenta en momentos de dolor, pesar y desesperanzas, las mismas que son expresadas a través de una expresión facial triste, mediante lágrimas, voz y tono, entre otras. Esta misma emoción tiende a ser muy importante para la salud mental ya que nos permite ser superar con pérdidas o problemas que se presente a lo largo de la vida. Pereira Restrepo (2019)

Miedo: este estado emocional se refleja como una manera de percibir un peligro, siendo esta una emoción primaria en la vida del ser humano, esta es una sensación desagradable, de riesgo, misma que se lo refleja en un momento de pánico, desesperación, donde se puede experimentar tensiones musculares, incluso dificultad para respirar. (Martín,2018)

Ira: También conocido como enojo, es un estado emocional que se caracteriza por ser intensa en situaciones de frustración, también se desarrolla en momentos de injusticia.

A pesar de que la ira este considerada como algo negativo no deja de formar parte de las emociones del ser humano, incluso esta nos permite actuar o defendernos en situaciones de injusticia. Pereira Restrepo (2019)

2.2.9 Implementación de la inteligencia emocional en el aula

La inteligencia emocional en los últimos tiempos está siendo una de las primeras enseñanzas en el aula, sin embargo, Según (Chávez, 2021) supo manifestar que las emociones han sido poco consideradas en el ámbito educativo, sin embargo, consideró 4 estrategias para aumentar la inteligencia emocional en la enseñanza aprendizaje de los estudiantes.

Desarrollar lazos afectivos: es muy importante aplicar esta técnica ya que permitirá que el estudiante tenga un desarrollo integral y una construcción de relaciones saludables y duraderas, ya que de una u otra forma ayuda a que el alumno genere una sensación de confianza y seguridad. (Chávez, 2021)

Libre expresión: esta es una de las técnicas principales ya que reprimir emociones con el pasar del tiempo puede desarrollarse un malestar en el estudiante, por lo tanto, es fundamental establecer la escucha activa, y crear ambientes democráticos basados en la confianza. (Chávez, 2021)

Desarrollar la empatía: este es un punto fundamental en el área escolar, permitirá que el alumno sea escuchado, aprenda a escuchar y a reconocer las emociones de los demás, esta técnica es muy útil para establecer empatía y lograr una comunicación efectiva. García (2019)

Alimentar la autoestima: Es de gran relevancia enseñarles a los estudiantes y que logran comprender que cada ser humano es diferente y único, que cada cual tiene sus virtudes y habilidades para realizar diversas acciones sin necesidad de ayuda externa, de esta manera se fomentará la confianza en sí mismo. (Branden N. 2018)

2.2.10 Estrés e Inteligencia Emocional

En el estudio realizado en la “universidad nacional de san marcos” en Perú, se pudo determinar que los niveles de estrés son frecuentes en la inteligencia emocional y las diferentes categorías, datos que han permitido dar a conocer el alto grado en los niveles de categorización que presenta una persona cuando esta no tiende a manejar sus niveles de estrés, indicando que, a mayor frecuencia de nerviosismo, mayor agotamiento existe en sus capacidades. (Condori, 2022).

El estrés percibido y la IE, muchas veces no se le da una importancia primordial para que las habilidades se manejen de manera positiva, de esta manera dejando en evidencia que no solo generan las dificultades en el entorno, sino también dentro del área académico o social, generando la falta de interés que muchas veces los estudiantes prestan ante estas situaciones, no obstante se deben establecer las categoría en el desarrollo del adolescente, teniendo en cuenta así la salud mental y la importancia de tener un buen manejo de esta presión emocional. (Martínez y Valdivieso, 2022).

CAPITULO III-. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de la investigación

3.1.1 Tipo de la investigación

El tipo de investigación que se implementara en esta investigación es descriptivo ya que es un estudio que busca describir o entender contextos de manera sistemática las características de la población y acontecimientos originarios. Es decir, este proyecto tiene como finalidad buscar información clara y exacta del objetivo estudiado. Este estudio busca recopilar los datos para organizarlos brindando un panorama mucho mas claro del que se tiene como expectativa en el proyecto. En este estudio se busca interpretar y ordenar cada una de las variables para dar una determinada conclusión. (Tamayo, 1994).

Se utilizará un enfoque cuantitativo, ya que se recolectará la información para explicar la medida de este tema mediante técnicas e instrumentos con el objetivo de analizar y comparar ambas variables para llegar a los resultados finales, se aplicarán test a los estudiantes de la muestra seleccionada de la unidad educativa lo que ayudara a un resultado efectivo para esta indagación.

3.1.2 Diseño de la investigación

Este proyecto es de diseño no experimental, caracterizada por la falta de control del investigador sobre las variables de estudio, dentro de esta investigación este enfoque permitirá solo observar los sucesos tal y como se desarrollan en su estado natural sin intervenir en su desarrollo, dicho de otro modo, la variable de estudio es una variable constante que no será manipulada por el examinador ya que solo se podrá observar y realizar un análisis exhaustivo de la investigación. Pinto et.al (2022).

3.2 Operalización de las variables

Tabla 1

Procedimiento de las variables

| VARIABLES | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DIMENSIÓN | INDICADOR | INSTRUMENTO |
|------------------------|---|--|---|--|
| Variable independiente | El estrés es denominado como un elemento de amenaza en la salud del ser humano tanto física como psicológica, esto conlleva a una reacción que desencadena una respuesta en el comportamiento o cuerpo de esta forma poniendo en peligro diversos aspectos en la vida cotidiana. Según (cohen,2017) | <ul style="list-style-type: none"> • Distrés general • Capacidad de afrontamiento | Percepción del estrés Habilidad de manejar los estresores | Escala de estrés de percibido (eep)-14 de cohen (1983) |
| Variable dependiente | Goleman define a la inteligencia emocional como una habilidad tanto en controlar, reconocer sentimientos propios y sobre todo motivarnos y lograr tener relaciones humanas sanas. (daniel goleman 1990) | <ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento • Autorregulación • Motivación • Empatía • Habilidades sociales | Conciencia de las emociones y pensamientos. Control de las emociones. Autoeficacia. Comprensión de las emociones. Comunicación afectiva y | Test de inteligencia emocional (tht) de goleman (1995) |

3.3 Población y muestra de investigación

3.3.1 Población

La población general que se establecerá para dicha recolección de los datos está conformada por 241 estudiantes que constan como matriculados en la Unidad Educativa Babahoyo de sección matutina, los cuales serán tomados para la obtención de muestra requerida.

3.3.2 Muestra

Para el presente estudio se utilizó un muestreo no probabilístico o por conveniencia. De acuerdo con Hernández (2021) este modelo “se elige de una manera en que beneficie la investigación del autor”, esta técnica selecciona a los adolescentes que serán parte de la evaluación, donde el investigador elegirá a la muestra conforme a los criterios de inclusión que servirán para la investigación. eligiendo a dos paralelos de los octavos “C” Y “D” de la sección matutina con un total de 76 estudiantes de la institución educativa.

3.3.3 Criterios de inclusión

- Adolescentes con rango de edad de entre los 12 y 14 años de edad.
- Estudiantes que estén matriculados en octavo año de educación básica superior en la institución.

3.3.4 Criterios de exclusión

- Estudiantes que no consten en el registro del centro educativo.
- Estudiantes con rangos de edad de 15 años en adelante.

3.4 Técnicas e instrumentos

3.4.1 Técnicas

Las técnicas son procedimientos útiles para la recopilar, analizar o interpretar datos, con el objetivo de lograr un resultado determinado, es decir, que logran responder a las preguntas de estudio, esto permitirá obtener un resultado mucho más positivo para obtención de la información precisa (Hernández2006). Las técnicas que serán empleadas para el estudio dependerán de a la selección de las variables.

3.4.2 Instrumentos

Los instrumentos son un grupo de herramientas empleadas por los investigadores para analizar, interpretar, alcanzar y calcular para recopilar la información de la persona evaluada para el estudio a realizar. (Arias, 2012)

Escala de Estrés percibido (Perceived Stress Scale, PSS)

Esta escala es una herramienta de auto evaluación que evaluar el nivel del estrés durante los últimos periodos consta de 14 preguntas con un formato de respuesta de un grado de cinco puntos que equivale a (0= nunca, 1= casi nunca, 2= de vez en cuando, 3= a menudo, 4=muy a menudo). La calificación total obtenida del PSS se obtiene de las puntuaciones de cada ítem. El total obtenido de la escala manifiesta un mayor porcentaje de estrés.

Los ítems para los elementos positivos son: 4,5,6,7,9,10,13 que se evalúa de manera opuesta (0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) mientras que los negativos son: 1,2,3,8,11,12,14 se los califica conforme están en la escala (0,1,2,3,4), una vez recopilado toda la información de los datos se suman los 14 apartados para obtener la debida puntuación, entre más alta sea la calificación mayor grado de estrés presenta.

Tabla 2

| Estrés | Descripción de valores |
|--------|------------------------------|
| 0-14 | Casi nunca esta estresado |
| 15- 28 | De vez en cuando |
| 28-42 | A menudo siente esta tensión |
| 43-56 | Muy a menudo |

Fuente. Datos obtenidos de la guía de test de estrés percibido de Cohen

Guía de la descripción de los valores para la toma del estrés.

Test de inteligencia emocional de Daniel Goleman

El test de inteligencia emocional evalúa 3 extensiones claves:

- 1-. Atención:** Es capaz de expresar y sentir los sentimientos de manera adecuada
- 2-. claridad:** comprenden bien sus estados emocionales
- 3-. reparación:** es capaz de regular los estados correctamente

Para corregir y tener la calificación de estos tres factores de la inteligencia emocional, se deben sumar los ítems del 1 al 8 para hallar el punto uno que es la atención emocional, los ítems del 9 al 16 para la claridad, y de las preguntas 17 al 24 para la reparación.

3.5 Procesamiento de datos

el proceso de los datos son la recopilación de toda la información obtenida para analizar estadísticamente los resultados de cada prueba. Una vez aplicadas las pruebas se calificó de manera Likert para la medición de los niveles de ambas variables, la información recolectada fue tabulados y filtrados en la plataforma de Microsoft Excel, para ser exportados al software de Word para realizar los análisis de cada test o prueba de manera general.

El análisis por su parte se realizó una interpretación de manera descriptiva por cada una de las tablas y los resultados de cada pregunta de ambas pruebas aplicada a los estudiantes, donde se calcularon la información para la respectiva investigación. Estos test permitieron medir los niveles de estrés e IE en los adolescentes para la investigación descriptiva del proyecto. Se generaron las respectivas tablas y gráficos donde cada una fue detallada con la información precisa a la del tema.

Además, cabe recalcar que las respuestas obtenidas son para medir el nivel, ya que la investigación es descriptiva y se busca el efecto negativo o positivo que el estrés tiene en la inteligencia emocional. Estas pruebas son confiables ya que fueron aprobadas por cada una de las cooperaciones para evaluar de manera certera y normal.

3.5.1 Escala de Estrés percibido (PPS)

Tabla 3

Frecuencia se han sentido nervioso o Alterado

| Nivel de estrés | Total | Porcentaje |
|------------------|-------|------------|
| Casi nunca | 35 | 46% |
| De vez en cuando | 18 | 24% |
| A menudo | 20 | 26% |
| Muy a menudo | 3 | 4% |
| Total | 76 | 100% |

Nota. Datos personales obtenidos del test de estrés a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024

Análisis de datos:

Según los resultados obtenidos en la pregunta de la escala de estrés se puede determinar que, un 46% de estudiantes tienen una puntuación baja en cuanto al nivel de estrés, esto significa que en el último mes los estudiantes no se han sentido nerviosos ante una situación, no obstante un 46 % de los adolescentes a menudo se han sentido alterado debido a la presión que sus docentes han ejercido en el cumplimiento de tareas por cada asignatura que están recibiendo por parte de sus educadores 24 % se evidencia que muy de vez en cuando se han sentido de dicha manera y 4% teniendo el porcentaje más bajo manifiesta que muy a menudo siente nervios ante una causa negativa.

Tabla 4

Constancia que han sentido que ha estado enfadado por algo que se salió de control

| Nivel de estrés | Total | Porcentaje |
|------------------|-------|------------|
| Casi nunca | 16 | 21% |
| De vez en cuando | 17 | 22% |
| A menudo | 25 | 33% |
| Muy a menudo | 18 | 24% |
| Total | 76 | 100% |

Nota. Datos personales obtenidos del test de estrés a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024

Interpretación de datos

Los datos manifiestan que un 33% de los alumnos a menudo se han enojado en estos últimos meses siendo esta el rango más alto de las preguntas por la razón de que algo no les salió como ellos se esperaban, un 24% seleccionaron que muy seguido se han enojado porque algo no les ha salido bien conforme al plan que ellos posee, un 22% de vez en cuando y un 16% que casi nunca has tenido frustraciones ante una situación no controlada, siendo revelado que la mayoría de los estudiantes en días seguidos sienten enojo por una situación que no han podido controlar, debido a esta información se generó una preocupación ya que es muy probable de que se puedan elevar las hormonas de energía, cambiando su bienestar.

Tabla 5*Dificultades no superadas*

| Nivel de estrés | Total | Porcentaje |
|------------------|-------|------------|
| Casi nunca | 17 | 22% |
| De vez en cuando | 19 | 25% |
| A menudo | 20 | 26% |
| Muy a menudo | 20 | 26% |
| Total | 76 | 100% |

Nota. Datos personales obtenidos del test de estrés a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024

Análisis e interpretación de datos

En la tabla de los datos obtenidos por los test se puede apreciar lo siguiente: un 26% de la población estudiantil reveló que muy a menudo suelen no poder superar sus dificultades del diario vivir, donde es muy probable que el sujeto no busque una solución, reprimiendo sus emociones y no permite desarrollar sus capacidades de manera concisa, por otro lado, un 25% de estudiantes mencionó que a menudo lo presentaron, no dejando tan atrás a la cifras del ítems que han sido la más altas de la prueba psicométrica, un 17% que casi nunca tienen dificultades al momento de superarlas.

Tabla 6*Afectado por algo que ocurrió inesperadamente*

| Nivel de estrés | Total | Porcentaje |
|------------------|-------|------------|
| Casi nunca | 15 | 20% |
| De vez en cuando | 19 | 25% |
| A menudo | 20 | 26% |
| Muy a menudo | 22 | 29% |
| Total | 76 | 100% |

Nota. Datos personales obtenidos del test de estrés a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024

Análisis e interpretación de datos:

Teniendo en cuenta los datos que han sido obtenidos de las pruebas se desglosa de la siguiente manera, un 29% de los estudiantes dieron a conocer que muy a menudo se han visto afectados por evento no previsto en su vida cotidiana, siendo este el porcentaje mas alto de la pregunta, seguido de un 26% que no se queda atrás en esta experiencia, un 25% de vez en cuando tienen estos eventos que se dan de manera no oportuna y un 20% de los estudiantes que casi nunca les afecta estos eventos desafortunados. Generando una inquietante preocupación en los adolescentes de esa edad de no saber cómo enfrentar los problemas inesperados.

Tabla 7*Manejar con éxito los pequeños problemas de la vida*

| Nivel de estrés | Total | Porcentaje |
|------------------|-------|------------|
| Casi nunca | 10 | 13% |
| De vez en cuando | 15 | 20% |
| A menudo | 26 | 34% |
| Muy a menudo | 25 | 33% |
| Total | 76 | 100% |

Nota. Datos personales obtenidos del test de estrés a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024

Análisis e interpretación de datos:

En la pregunta con qué frecuencia a manejado con éxito algún problema el 13 % de la población menciona que casi nunca tiene éxito en sus problemas, esto puede deberse a la falta de interés que tiene cada alumno, el 20% menciona que rara vez sucede, el 34% y 33% siendo la categoría de a menudo mayor seleccionada teniendo algo de efectividad en cuanto al momento de resolver sus problemas, detallando la importancia que las dificultades pequeñas ellos puedan resolver

Tabla 8*Bajo Control*

| Nivel de estrés | Total | Porcentaje |
|------------------|-------|------------|
| Casi nunca | 24 | 32% |
| De vez en cuando | 27 | 36% |
| A menudo | 15 | 20% |
| Muy a menudo | 10 | 13% |
| Total | 76 | 100% |

Nota. Datos personales obtenidos del test de estrés a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024

Análisis e interpretación de datos:

En los datos obtenidos en la tabla se pudo determinar lo siguiente, el porcentaje más alto es del 36% donde los estudiantes manifiestan que muy a menudo tienen la importancia de tener todo bajo control, seguido del 32% que menciona lo mismo, un 20% de la población que menciona que en su mayoría de situaciones difíciles ellos tratan de mantener la calma y buscar una pronta solución, y un 13 % que menciona que casi nunca tiende a solucionar sus dificultades, revelando así que la mayoría de los adolescentes pueden tener de manera exitosa un buen control en sus vidas.

3.5.2 Test de inteligencia emocional (Goleman)

Tabla 9

Atención

| Atención | Hombres | Mujeres | porcentaje |
|-----------------------|---------|---------|------------|
| Presta poca atención | 18 | 23 | 54% |
| Adecuada atención | 8 | 16 | 32% |
| Presta mucha atención | 7 | 4 | 14% |
| Total | 33 | 43 | 100% |

Nota. Datos personales obtenidos del test de inteligencia emocional a los estudiantes de octavo "C" y "D", elaborado por Vera y De la cruz en el 2024.

Análisis e interpretación de datos:

De acuerdo a los resultados alcanzados en el test de inteligencia emocional, se puede observar que de un total de 76 estudiantes, 18 hombres y 23 mujeres que equivale alrededor de un 54% **prestan poca atención** a expresar los sentimientos de forma adecuada, por otro lado se refleja que 8 hombres y 16 mujeres que equivale a un total del 32% mantienen una **adecuada atención**, es decir, que son capaces de expresar sus sentimientos, mientras que un total de 7 hombres y 4 mujeres que equivale a un 14% **prestan mucha atención** a sus sentimientos, dicho de otro modo, se preocupan en exceso de todo lo que pase a su alrededor

Tabla 10*Claridad*

| Claridad | Hombres | Mujeres | Porcentaje |
|--------------------------|---------|---------|------------|
| Debe mejorar su claridad | 17 | 20 | 49% |
| Adecuada atención | 9 | 18 | 35% |
| Excelente claridad | 7 | 5 | 16% |
| Total | 33 | 43 | 100% |

Nota. Datos personales obtenidos del test de inteligencia emocional a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024.

Análisis e interpretación de datos:

Conforme los resultados obtenidos en el test de inteligencia emocional, refleja que de un total de 76 estudiantes, 17 hombres y 20 mujeres que equivale aproximadamente a un 49% **debe mejorar su claridad**, dicho de otro modo, que deben analizar y comprender bien sus estados de ánimos para crear relaciones personales e interpersonales de manera efectiva, por otro lado se refleja que 9 hombres y 18 mujeres que equivale a un total del 35% mantienen una **adecuada atención**, es decir, que los estudiantes controlan de manera positiva sus emociones mientras que un total de 7 hombres y 5 mujeres que equivale a un 16% mantienen **excelente claridad** a sus sentimientos, o sea, que conocen, saben expresarse, y controlan sus emociones de forma correcta de tal manera que fomentan un buen ambiente en el aula.

Tabla 11*Reparación*

| Reparación | Hombres | Mujeres | porcentaje |
|----------------------------|---------|---------|------------|
| Debe mejorar su reparación | 8 | 18 | 34% |
| Adecuada reparación | 17 | 11 | 37% |
| Excelente reparación | 8 | 14 | 29% |
| Total | 33 | 43 | 100% |

Nota. Datos personales obtenidos del test de inteligencia emocional a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024.

Análisis e interpretación de datos:

Según los resultados obtenidos en el test de inteligencia emocional, se puede manifestar que de un total de 76 estudiantes, 8 hombres y 18 mujeres que equivale aproximadamente a un 34% **deben mejorar su reparación**, es decir, que deben regular los estados emocionales correctamente, de tal manera que puedan identificar, entender y sobrellevar las emociones de manera eficaz, por otro lado se refleja que 17 hombres y 11 mujeres que equivale a un total del 37% mantienen una **adecuada reparación**, dicho de otro modo, son capaces de gestionar apropiadamente sus emociones, mientras que un total de 8 hombres y 14 mujeres que equivale a un 29% mantienen **excelente reparación** a sus sentimientos, esto significa, que tienen esa habilidad de manejar de manera efectiva sus emociones.

3.6 Aspectos éticos

Dentro de la investigación los aspectos éticos forman un papel importante en el investigador para que de esta forma demuestre los principios morales, cuando el investigador desarrolle algún tipo de estudio debe asegurarse que la investigación sea ética y beneficiosa para los involucrados, esto conlleva a mantener un respeto profundo por la dignidad humana y que sus derechos sean protegidos en todo momento, por ende se debe mantener la confidencialidad de la información personal y datos recopilados en el proceso de estudio.

Respeto a la autonomía: Los participantes a través de su autodeterminación considerando los pro y contra de sus decisiones decidirán si participar o no dentro del proceso de investigación en pie de igualdad deliberando sus objetivos personales y actuar bajo la dirección de su deliberación.

Protección de los derechos de las personas: La protección de los derechos humanos tiene como finalidad proporcionar un trato igualitario a los participantes sin discriminación, viviendo y convenido en una sociedad que no diferencia de raza, etnia o religión

Manejo confidencial de datos: El manejo confidencial de datos se emplea con la intención de que las personas que participaron dentro del proyecto de investigación gocen de un anonimato con la finalidad de proteger su dignidad y privacidad.

Selección equitativa de sujetos: La selección equitativa garantiza que la población que fue escogida como objeto de estudio fue realizada a través de fórmulas estadísticas, sin tomar en consideración ningún tipo de preferencia, amistad o diferentes aspectos que puedan entorpecer la investigación.

Honestidad y Transparencia: La honestidad y la transparencia permite que los participantes puedan revelar información sin distorsionarla de forma confidencial, actuando con rectitud ante sus intenciones y acciones en contribución de la investigación a la cual está participando.

CAPITULO IV-. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

A través de la aplicación de los instrumentos a las variables correspondientes, se llegó a los siguientes resultados:

Mediante la primera pregunta perteneciente a la escala de estrés percibido ¿Con que frecuencia se ha sentido nervioso o alterado?, se obtuvo que el 46% del educando se encuentra dentro de la categoría de “casi nunca” con un total de 35 estudiantes los cuales representan la cifra más alta indicando que presentan sintomatología de estrés en ciertas ocasiones, posterior a ello le sigue el 26% que representa un total de 20 estudiantes a quienes se considera una cifra relevante, los cuales manifiestan encontrarse “a menudo” nerviosos o alterados, seguido del 24% (18 estudiantes) que presentan nervios o alteración “de vez en cuando”, por último el 4% (3 estudiantes) reflejan a través de sus respuestas que “muy a menudo” experimentan dichos estados que implica la pregunta.

Es así que se estima que en su mayoría los estudiantes casi nunca presentan estados que alteran su sistema nervioso, a pesar de estar bajo la misma presión en cuanto al ámbito estudiantil que el resto, por otra parte, existen cifras considerables que indican presentar dichas alteraciones en cuanto al nerviosismo, lo que les genera un mal manejo de sus emociones, implicando una respuesta inadecuada frente a sus responsabilidades.

En cuanto a la pregunta ¿Con que frecuencia ha sentido que ha estado enfadado por algo que se salió de control?, se obtienen datos en los cuales el 33% (25 estudiantes) se encuentran dentro de la categoría de “a menudo” aludiendo que con facilidad tienen a entrar en un estado de enojo, dado que las cosas no salen como esperaban o imaginaban, por otra parte, el 24% (18 estudiantes) se encasillan en “muy a menudo” siendo estas cifras significativas, ya que representan categorías altas de estrés, posterior a ello el 22% (17 estudiantes) refieren presentar “de vez en cuando” poco control en cuanto al enojo, por último el 21% (16 estudiantes) se encuentra dentro de la categoría de “casi nunca” el cual involucra implicaciones tanto positivas como negativas, puesto que la persona puede tener la habilidad de manejar un grado de autocontrol saludable pero a la vez puede deberse a una posible represión emocional en cuanto a las emociones que se manifiestan en el contexto de la situación.

Existe un gran porcentaje de estudiantes que emiten que ante situaciones fuera de control, tienden a entrar en un estado de enfado/enojo que repercute en el rendimiento óptimo de sus tareas y responsabilidades como estudiantes, por otra parte, se visualiza que los estudiantes restantes suelen reaccionar con un estado emocional negativo de vez en cuando, y en pocas ocasiones, lo cual atribuye una gestión adecuada de sus emociones.

En relación a las dificultades no superadas el 26% (20 estudiantes) refieren no superar las dificultades que se presentan en los aspectos de su vida específicamente en el área académica, las cuales a largo plazo pueden generar consecuencias y efectos a nivel psicológico, físicos e inclusive sociales, los cuales se reflejan en las categorías de “a menudo” y “muy a menudo”, seguidos de “de vez en cuando” con el 25% (19 estudiantes) los cuales manifiestan no superar las dificultades, mientras que el 22% (17 estudiantes) difieren “casi nunca” ceder ante las dificultades al momento de superarlas, sino más bien buscar una posible solución que implique su bienestar.

Un porcentaje considerable del educando manifiesta superar las dificultades que se presentan en pocas ocasiones y nunca, lo que implica una necesidad de contar con ayuda extra, ya que dichas dificultades pueden influir en la capacidad del estudiante al momento de aprender o adquirir nuevo conocimiento, además de generar malestar a nivel emocional que puede afectar el aprendizaje y posteriormente el rendimiento de los estudiantes.

Por otra parte, en cuanto a si los estudiantes han sido afectados por algo que ocurrió inesperadamente, por medio de los resultados se refleja que el 29% (22 estudiantes) del educando “muy a menudo” es susceptible a eventos inesperados que se ven inmersas en el contexto académico y personal, dando a conocer que suelen ser afectados por los mismos, de igual forma el 26% (20 estudiantes) refieren que “a menudo” se presentan dichas situaciones, porcentaje que no se queda atrás en cuanto a experiencias de carácter repentino, siendo un aspecto clave en el posible desarrollo de efectos tanto emocionales como prácticos en el ámbito académico, por otra parte el 25% (19 estudiantes) manifiestan que “de vez en cuando” se ven implicados en eventos de origen inesperado, por último el 20% (15 estudiantes) enfatizan que “casi nunca” son afectados por eventos de esa índole. Cabe señalar, que el 29% y 26% de las cifras antes mencionadas son inquietantes puesto que, al encontrarse en la etapa de la adolescencia, los estudiantes

no sabrían cómo actuar frente a situaciones imprevistas, siendo un motivo evidente para volverlos vulnerables en cuanto al incremento de sus niveles de estrés.

En su mayoría los estudiantes aluden que muy a menudo son afectados por eventos inesperados, mismos que pueden desarrollar estados estrés, y problemas a nivel emocional, que impliquen la frustración y tensión del educando, es esencial destacar que la mayor parte de estudiantes se encuentran afectados por eventos de esta índole al menos de vez en cuando.

En cuanto a la variable de inteligencia múltiple se optó por ejecutar el Test de Inteligencia emocional de Goleman quien involucra varios aspectos que son: la atención; habilidad para mantener la atención en un momento exacto, prestando atención a las emociones, claridad; capacidad para poder identificar y comprender las propias emociones de una forma precisa, y la reparación; la cual involucra el poder mitigar o regular las emociones de una manera efectiva, es decir recuperarse de experiencias que implican situaciones difíciles o estresantes.

Partiendo de allí, se plasma los resultados obtenidos en relación al aspecto de “atención”, los datos evidencian que el 54% (23 mujeres y 18 varones) suelen “prestar poca atención” cuando se trata de sus emociones dificultando el procesamiento de información y la concentración del educando, por otra parte, el 32% (16 mujeres y 8 varones) mencionan que mantienen una “adecuada atención” misma que implica poseer aquellas habilidades en cuanto a memoria y emociones, las cuales mantienen el equilibrio entre las demandas de carácter educativo y emocional que se presentan en el contexto académico en el cual se encuentran inmersos los estudiantes,

En referencia al aspecto de “claridad” el 49% de la muestra (20 mujeres y 17 varones) aluden que “deben mejorar su claridad” lo cual implica analizar y reconocer de manera óptima sus estados emocionales para posterior a ello crear relaciones tanto personales como interpersonales de forma efectivas, seguido de la categoría de “adecuada atención” con un 35% (18 mujeres y 9 varones) quienes manifiestan abarcar de manera apropiada sus habilidades en cuanto a la inteligencia emocional, contribuyendo al bienestar y éxito académico de los mismos, por otra parte el 16% (5 mujeres y 7 varones) mencionan mantener una “excelente claridad” sobre sus emociones/ sentimientos, enfatizando poder controlar y expresarlos de manera óptima o correcta reforzando un buen ambiente en el aula.

En cuanto a la “reparación” en los datos obtenidos se refleja que el 37% (11 mujeres y 17 varones) refieren mantener una “adecuada reparación” indicando mantener aspectos emocionales sanos y adecuados que posibilitan la formación integral y la adquisición de conocimiento, mientras que el 34% (18 mujeres y 8 varones) manifiesta que “deben mejorar su reparación”, es decir deben aprender a regular sus emociones en el ámbito educativo, lo cual implica gestionar y controlar de manera adecuada o factible dichos aspectos relevantes para alcanzar el éxito estudiantil y desarrollar relaciones saludables, por otra parte el 29% (14 mujeres y 8 varones) refieren mantener una “excelente reparación” en cuanto a las emociones y sentimientos que mantienen, enfatizando que poseen la habilidad de manejar las mismas de una forma positiva.

4.2 Discusión

Los hallazgos encontrados en la investigación sugieren que una cifra considerable de estudiantes implicados en la muestra del estudio presentan rasgos significativos en relación al estrés, de igual manera a través de los datos obtenidos sobre la inteligencia emocional se refleja una carencia en cuanto a la gestión de las emociones dentro del contexto educativo, respondiendo al objetivo general el cual implica determinar la incidencia del estrés en la inteligencia emocional del educando pertenecientes al octavo curso.

Entre los principales hallazgos en cuanto a la escala de estrés percibido (EEP) se refleja que el 46% de los estudiantes “casi nunca” experimentan nerviosismo o alteración, aludiendo que son pocas las veces en las que presentan síntomas físicos, emocionales y comportamentales que corresponden a aquella sensación de inquietud que implica el nerviosismo, y el estado de agitación mental y emocional que se enlaza con la alteración. No obstante, se vuelve esencial mencionar que el 26% indica presentar “a menudo” inquietud y agitación en cuanto a la alteración, por otra parte, el 24% del educando tiende a presentar dichos estados remarcando la opción “de vez en cuando”, en donde se involucra intervalos esporádicos sin una frecuencia específica de la presencia de los mismos.

Datos que refuerzan lo expresado por Mariño (2023) autor que enfatiza que el estrés implica efectos tanto a nivel emocional, como físicos que se originan a través de situaciones dificultosas de manejar o estresantes para el estudiante, provocando una serie de sistemas que se expresan a través del sistema nervioso.

No obstante, también se vuelve importante mencionar el aporte de Leal (2006) quien difiere que entre algunos de los síntomas se encuentran: el dolor de cabeza además de las dificultades de memoria y concentración. Es fundamental destacar que dicha base teórica no se evidencio en la población producto de estudio, sin embargo, se debe tener en cuenta que existe un criterio de exclusión que implica estudiantes de 12 y 14 años matriculados en octavo grado de educación, quienes no se involucraron en el estudio.

Referente a la frecuencia de enfado debido a situaciones fuera de control, el 33% de los estudiantes, cifra con mayor cantidad, refiere “a menudo” presentar cambios a nivel emocional, entrando con facilidad en un estado de enojo, puesto que las situaciones no se desarrollan como esperaban, cifra que es seguida del 24% que se posiciona en una

categoría de “muy a menudo” volviéndose ambas cifras significativas en cuanto a la variable de estrés. Mientras que el 22% y 21% del educando señala las categorías “de vez en cuando” y “casi nunca” interpretándose la poca presencia de alteración negativa en cuanto al enfado/ enojo.

Sinisterra et., al (2022) a través de un estudio dirigido a estudiantes de 17 años, evidencio por medio de los resultados obtenidos que en su mayoría la población presento altos niveles de estrés percibido, mismos que corresponden a cambios y sucesos inesperados del educando. Estudio que corrobora los datos antes mencionados en cuanto a la frecuencia del enfado, puesto que en ello se implican situaciones que se encuentran fuera de control, mismas que implican el desarrollo inesperado de los eventos.

En relación a las dificultades no superadas los hallazgos demuestran que el 26% de los estudiantes refieren no superar de manera oportuna aquellas dificultades que se desarrollan en sus vidas, de manera específica en el ámbito académico, los cuales a largo plazo pueden generar consecuencias y efectos a nivel psicológico, físicos e inclusive sociales involucrándose en la categoría de “a menudo” y “muy a menudo”, posterior a ello se ubica el 25% quienes mencionan que “de vez en cuando” tienen inconvenientes al momento de superar las dificultades, por último se estima que 22% del educando no cede ante las dificultades, sino más bien buscan soluciones que involucren su bienestar.

Resultados que se relacionan con lo expuesto por Barraza et., al (2019) quién alude que el estrés puede aumentar la susceptibilidad a generar perturbaciones ansiosas relacionadas con el estrés, manifestando que las decisiones pocas efectivas suelen interferir en el funcionamiento de relaciones interpersonales, disminuyendo además la capacidad de afrontar la realidad. Al hablar de dificultades no superadas se ve implicado el afrontamiento de la realidad en el área académica, los cuales son desafíos importantes que afectan de manera gradual el rendimiento de los estudiantes.

En cuanto a la afectación por parte de eventos inesperados, se refleja que el 29% del educando se encuentra susceptible de manera “muy a menudo” a eventos inesperados que se ven inmersos en el contexto personal y académico de los mismos, mientras que el 26% refieren que “a menudo” se ven inmersos en dichos sucesos, porcentaje que no se queda atrás en cuanto a experiencias de carácter repentino, siendo un aspecto clave en el posible desarrollo de efectos tanto emocionales como prácticos en el ámbito académico. por otra parte, el 25% manifiestan que “de vez en cuando” se ven implicados en eventos

de origen inesperado, por último, el 20% indica que “casi nunca” son afectados por eventos de esa índole.

Por otra parte, a través del test de inteligencia emocional de Goleman se evaluó la atención; habilidad para mantener la atención en un momento exacto, claridad; capacidad para poder identificar y comprender las propias emociones de una forma precisa, y la reparación; la cual involucra el poder mitigar o regular las emociones de una manera efectiva.

En los hallazgos encontrados sobre la atención se reflejó que el 54% de la población considera que “presta poca atención” a sus emociones y sentimientos, aspecto que se ven inmerso en la inteligencia emocional, puesto que tener baja atención implica no ser consciente de las emociones, y no poder regularlas, mientras que el 32% indica mantener una “atención adecuada” en cuanto a la expresión de sus emociones, por último, el 14% alude “prestar mucha atención”, lo cual es clave para fomentar el desarrollo de habilidades que gestionen de forma adecuada y sana el bienestar integral, asegurando el éxito en el ámbito académico del educando.

En referencia al aspecto de “claridad” el 49% de la muestra refieren que “deben mejorar su claridad” lo cual implica analizar y reconocer de manera óptima sus estados emocionales para posterior a ello crear relaciones tanto personales como interpersonales de forma efectivas, seguido de la categoría “adecuada atención” con un 35% (quienes manifiestan abarcar de manera apropiada sus habilidades en cuanto a la inteligencia emocional, por otra parte el 16% mencionan mantener una “excelente claridad” sobre sus emociones/ sentimientos expresándolos de manera óptima o correcta reforzando un buen ambiente en el aula.

En cuanto a la “reparación” en los datos obtenidos se refleja que el 37% mantienen una “adecuada reparación” indicando poseer aspectos emocionales sanos y adecuados que posibilitan la formación integral y la adquisición de conocimiento, mientras que el 34% se ubica en que “deben mejorar su reparación”, es decir deben aprender a regular sus emociones en el ámbito educativo, por otra parte el 29% indican mantener una “excelente reparación” en cuanto a las emociones y sentimientos, atribuyendo que tienen la capacidad de gestionar las situaciones de manera positiva.

El resultado que se obtuvo en cada uno de los indicadores demuestra que la atención y la claridad son aspectos claves que se encuentran en una categoría inquietante,

Martin y Boeck (como se citó en Dueñas, 2002) manifiestan que reconocer las emociones no solo implica ser conscientes de la existencia de las mismas, si no también tener la capacidad de reconocerlas y regularlas, puesto que al reconocerlas se puede comprender el impacto que se genera y las medidas que se pueden llevar cabo. Es así que a través de esta concepción se llega a describir el papel importante que juegan las emociones, especialmente en el ámbito académico.

De igual forma se refuerza la investigación elaborada por Usan y Salaver (2018) quienes, mediante una investigación dirigida a medir la motivación e inteligencia emocional en aproximadamente 3512 estudiantes, indicaron que el desarrollo de la inteligencia emocional, implica la habilidad de analizar, comprender y regular las emociones propias, los cuales posteriormente tendrán un impacto significativo en cuanto al estrés, ansiedad y motivación del educando.

A partir de la comparación de los hallazgos con la base teórica además de los antecedentes que conforman la investigación, se cumple con la hipótesis previamente planteada la cual indica que el estrés incide en la inteligencia emocional de los estudiantes pertenecientes a octavo curso de la entidad educativa “Babahoyo”, evidenciando índices considerables de características propias del estrés y falencias en cuanto aspectos de atención, claridad y reparación, los cuales contribuyen en el manejo deficiente de la inteligencia emocional en el ámbito educativo.

CAPITULO V- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Se logró identificar los niveles de estrés presentes en los estudiantes de la Unidad educativa implicada en la investigación, a través del test de estrés percibido, en el cual se obtuvo resultados que reflejan que el educando presenta problemas en cuanto a la superación de dificultades y eventos no esperados, lo cual genera estados de enfado y/o angustia, rasgos comunes del estrés, posterior a ello es importante recalcar que el 46% del educando se encuentra excepto de estados que generen nerviosismo, no obstante, se debe señalar que existen cifras del 26% y 24% que se encuentran dentro de la categoría de “a menudo” y “de vez en cuando” lo que implica síntomas físicos como sudoraciones, tensión, palpitaciones, dolores de cabeza etc.

Se evaluó el nivel de inteligencia emocional, dentro del cual el 54% de los estudiantes manifiesta no prestar una adecuada atención, lo cual implica la dificultad para concentrarse, mantener la atención y procesar información de forma efectiva, de igual manera el 49% alude que “deben mejorar su claridad” categoría que se relaciona con analizar y reconocer de forma óptima sus estados emocionales, y el de las personas del entorno, involucrando complicaciones en cuanto a la expresión emocional y a la gestión/regulación de sus emociones.

Se determinó la incidencia del estrés en la inteligencia emocional de los estudiantes, puesto que el estrés genera que los estudiantes presenten emociones de carácter negativo, mismas que se suelen presentar cuando algo no les sale como deseaban o ante dificultades que no se logran superar, las cuales influyen en la inteligencia emocional al momento de dificultar el reconocer y gestionar las emociones que se presentan, mismas que reflejan una deficiencia en cuanto a la atención y a la claridad lo cual produce que los estudiantes no tengan una correcta motivación, y tiendan a manifestar dificultades en sus habilidades sociales, además de una mala gestión emocional.

5.2 Recomendaciones

Implementar asesoramiento sobre la gestión del tiempo de los estudiantes haciendo énfasis en los planificadores y el uso de las listas de tareas, ya que a partir de ello se brindará a los mismos una idea de cómo dividir su tiempo sin aturdirse en el proceso, minimizando los niveles de estrés.

Ejecutar estrategias que aborden la inteligencia emocional especialmente la atención y claridad, las cuales se direccionen a desarrollar las habilidades de atención y la autoconciencia del educando, las mismas pueden implicar: sesiones de consejería, diario emocional, técnicas de relajación, actividades cognitivas entre otras.

Organizar talleres dirigidos a las instituciones educativas con la finalidad de impartir aquella información sobre la relevancia que mantiene el estrés en cuanto a la inteligencia emocional de los estudiantes, haciendo especial énfasis en la definición de ambos conceptos, recalcando su relación, y las estrategias que se pueden poner en praxis para manejarlo.

REFERENCIAS

- Abarca et al. (2018). Técnicas para disminuir el estrés laboral de los empleados.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9038475.pdf>
- Arias (2012). El proyecto de investigación, introducción a la metodología científica.
<https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigación-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Ballon y Quispe, (2022) Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de una universidad pública de la ciudad del Cusco en modalidad virtual.
https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4813/Karla_Carolina_Tesis_bachiller_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barnhill (2023). Trastorno por estrés agudo. Manual MSD.
https://www.msdmanuals.com/es-ec/professional/trastornos-psi%C3%A1tricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastorno-por-estr%C3%A9s-agudo#Diagn%C3%B3stico_v11688235_es
- Barraza et al. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/download/4804/6975/>
- Bedolla y Vásquez (2019) estrés y funcionamiento cognitivo en universitarios.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7855458.pdf>
- Brito et al. (2019). Escala de estrés percibido en estudiantes de odontología, enfermería y psicología: validez de constructo.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7304981.pdf>
- Cano (2011) alteraciones en los procesos cognitivos por el estrés.
<https://inmunojmvucv.wordpress.com/wp-content/uploads/2022/03/alteraciones-cognitivas-por-el-estres.pdf>
- Cárdenas (2023) estrés y ansiedad por el contexto de la pandemia. Universidad peruana Cayetano Heredia.

[/https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/14955/Estres_CardenasSurichauqui_Flor.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/14955/Estres_CardenasSurichauqui_Flor.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cohen et al. (2017). A stage Model of Strees and Disease. PubMedu central.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5647867/>

costa et al (2021) La inteligencia emocional y el proceso de aprendizaje en el área de Ciencias Sociales en estudiantes de educación básica superior. Revista Científica.
<https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/754/2982>

Criollo (2020) estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la ciudad de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31093/1/ESTRES%20ACADEMICO%20JENNYFER%20MORETA%20DA%20REVISIÓN.pdf>

e.g, keefer et al., (2021) Construcción de la carrera e inteligencia emocional como antecedentes de identidad vocacional. Revista científica.
<https://www.semanticscholar.org/reader/48ecd5d11f6c32be0b97af56368cd630fb1e3c11>

Encinas (2019) Afrontamiento del estrés. Universidad de señor Sipán.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6097/Encinas%20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf?sequence=1>

García, (2021) análisis de los factores que influyen en el estrés.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21483/4/UPS-CT009453.pdf>

Goleman (1995) LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS PRINCIPALES MODELOS: PROPUESTA DE UN MODELO INTEGRADOR. Revista digital del centro del profesorado cuevas – olula (almeria)
[file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalYSusPrincipalesModelos-3736408%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalYSusPrincipalesModelos-3736408%20(2).pdf)

Gonzales (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilísticos.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002

- Gretel (2019) estrés Académico. Redalyc.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Gretel y Perrotta (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Panamá. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Honra (2021) la inteligencia emocional una revisión teórica y sistémica. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8833/Horna%20Flores%20Anghye%20Geraldinne.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Leukemia y Lymphmia society (2019). Manejo del estrés. Efectos del estrés y como sobrellevarlos. https://www.lls.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_S_P_Managing_Stress2019.pdf
- Mariño (2023) estrés y su relación con la regulación emocional en la cruz roja Ecuatoriana. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/download/409/518/871>
- Moyolema (2019) factores desencadenantes del estrés en adolescentes de 13 a 19 años de la unidad educativa Luisa A. Martinez. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/30421/2/TESIS-VIVIANA%20MOYOLEMA.pdf>
- Naranjo (2015). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos éticos relevantes en el ámbito educativo. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Olguin (2018) inteligencia emocional. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24672w/INTELIGENCIA%20EMOCIONAL.pdf>
- Olmedo y Cabezas (2021). Los niveles de estrés: diagnóstico teórico- práctico en los alumnos de gastronomía del instituto universitario internacional, en tiempos de COVID. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8384040.pdf>
- Paez-Gallego et al (2020) Inteligencia emocional y adolescencia: percepción, comprensión y regulación de las emociones. Pedagogía Social Revista Interuniversitaria

https://www.researchgate.net/publication/372734029_Inteligencia_emocional_y_adolescencia_percepcion_comprencion_y_regulacion_de_las_emociones

Pinto et al. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. Revista de ciencias sociales, Universidad de Zulia.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>

problemas sociales en adolescentes, pag 18. Obtenido de <https://n9.cl/5hbs3>

Ramos (2022) estrés e inteligencia emocional en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa faro.
<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2544/Mamani-Ramos-Percy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Reiguero (2018). Que es el estrés y como nos afecta.
<https://www.uma.es/media/files/tallerestrés.pdf>

Saldaña (2024) Influencia del sentido de coherencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina en riesgo académico de una universidad – Trujillo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/143610/Saldaña_GEMS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Serrano (2020). Análisis funcional del impacto psicológico por pandemia de COVID- 19 en niños. Universidad Tecnológica.
<https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000813353/3/0813353.pdf>

Siniestra (2022) Test del estrés percibido de Cohen, en estudiantes de tercer semestre de psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, Campus Cali.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/3fc7d4a7-1fee-4a5f-8d8f-dc71c4bb22b8/content>

Tamayo (1994). Tipos de investigación.
https://trabajodegradoucm.weebly.com/uploads/1/9/0/9/19098589/tipos_de_investigacion.pdf

Tandazos y rosas (2023) cuestionario para medir la sintomatología del estrés.
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/22571/REP_VIVI

[ANA.TANDAZO_DARLENY.ROSAS_MEDICION.SINTOMATOLOGICA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Taramuel y Zapata (2017) Relación entre inteligencia emocional y el manejo del estrés académico en los estudiantes universitarios. REVISTAU-Mores. <https://revista.uisrael.edu.ec/index.php/ru/article/view/873/888>

Usan, Salaver C, (2018) Inteligencia emocional y rendimiento académico- Institución Educativa Militar Coronel Infantería Juan Valer Sandoval, Huancayo -2020. http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/17520/Tesis_67612.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Villanueva (2017). Factores asociados al estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa “María Parado de Bellido”. Tesis de licenciatura, de la Universidad A las peruanas. https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/4148/Tesis_Factores_Asociados_Estr%c3%a9s_Estudiantes_Secundaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Word visión Ecuador (2023). Tu voz tus derechos 2da edición. [https://2623910.fs1.hubspotusercontent-na1.net/hubfs/2623910/Ecuador/Descargables/TuVozTusDerechos-Digital%20\(1\).pdf](https://2623910.fs1.hubspotusercontent-na1.net/hubfs/2623910/Ecuador/Descargables/TuVozTusDerechos-Digital%20(1).pdf)

Anexos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



ANEXO A

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

| | Nunca | Casi nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
|--|-------|------------|------------------|----------|--------------|
| 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? | 0 | | 2 | 3 | 4 |
| 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? | 0 | | 2 | 3 | 4 |
| 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? | 0 | | 2 | 3 | 4 |
| 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? | 0 | | 2 | 3 | 4 |
| 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? | 0 | | 2 | 3 | 4 |
| 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? | 0 | | 2 | 3 | 4 |
| 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? | 0 | | 2 | 3 | 4 |
| 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? | 0 | | 2 | 3 | 4 |
| 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? | 0 | | 2 | 3 | 4 |
| 10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? | 0 | | 2 | 3 | 4 |
| 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? | 0 | | 2 | 3 | 4 |
| 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? | 0 | | 2 | 3 | 4 |
| 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? | 0 | | 2 | 3 | 4 |
| 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? | 0 | | 2 | 3 | 4 |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



ANEXO B

Test de inteligencia emocional de Daniel Goleman

En primer lugar, debes leer las siguientes afirmaciones sobre vuestras emociones y sentimientos e indicar el grado de acuerdo o de desacuerdo con respecto a las mismas. No olvides que no hay respuestas correctas o incorrectas, marca la que más se aproxime a vuestra preferencia.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|----|---|-----------------|---------------------|----------------|-----------------------|---|
| | Nada de acuerdo | Algo de acuerdo | Bastante de acuerdo | Muy de acuerdo | Totalmente de acuerdo | |
| 1. | Presto mucha atención a los sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Normalmente me preocupo por lo que siento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|----|
| 6. | Pienso en mi estado de ánimo constantemente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 24 |
| 7. | A menudo pienso en mis sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 8. | Presto mucha atención a cómo me siento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 9. | Tengo claros mis sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 10. | Frecuentemente puedo definir mis sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 11. | Casi siempre sé cómo me siento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 12. | Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 13. | A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|----|
| 14. | Siempre puedo decir cómo me siento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 18 |
| 15. | A veces puedo decir cuáles son mis emociones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 16. | Puedo llegar a comprender mis sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 17. | Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión positiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 18. | Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 19. | Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 20. | Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|--|
| 21. | Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 22. | Me preocupo por tener un buen estado de ánimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 23. | Tengo mucha energía cuando me siento feliz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 24. | Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



ANEXO C



Nota. Aplicación de la escala de estrés los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024



Nota. Aplicación de la escala de estrés los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



ANEXO D



Nota. Aplicación de la escala de estrés los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024



Nota. Aplicación de la escala de estrés los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024



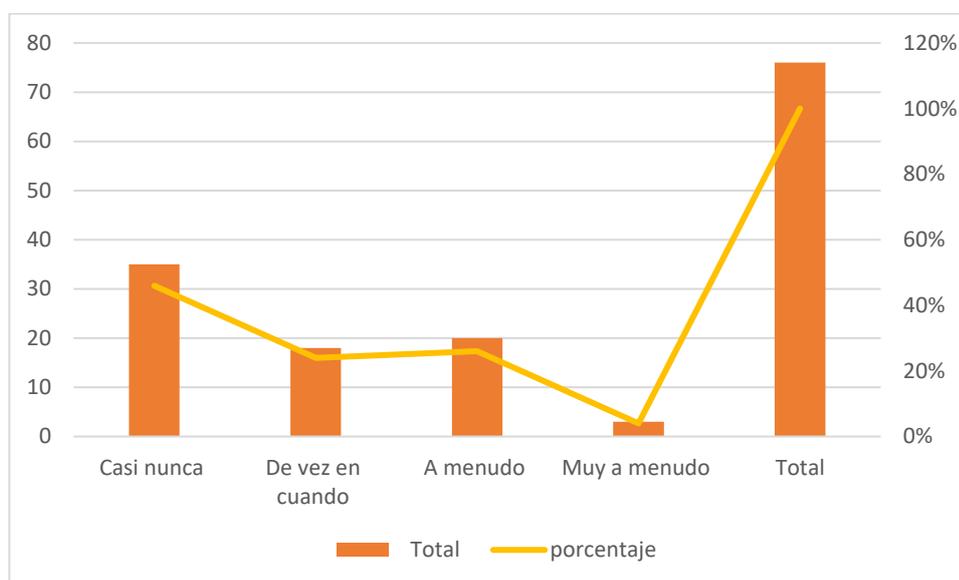
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



ANEXO E

Gráfico 1

Frecuencia se han sentido nervioso o Alterado



Nota. Datos personales obtenidos del test de estrés a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024

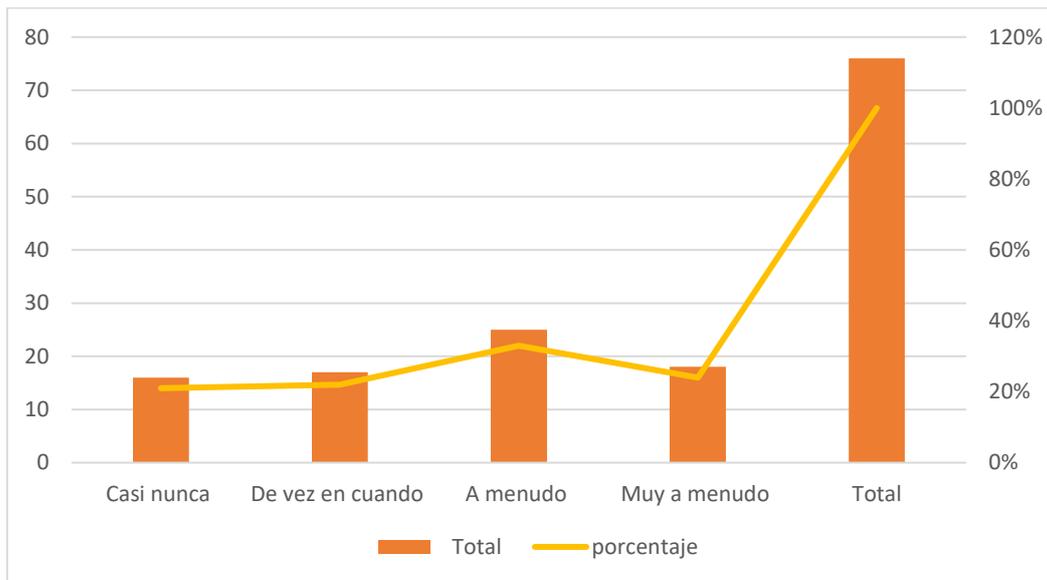


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



Gráfico 2

Constancia que han sentido que ha estado enfadado por algo que se salió de control



Nota. Datos personales obtenidos del test de estrés a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024

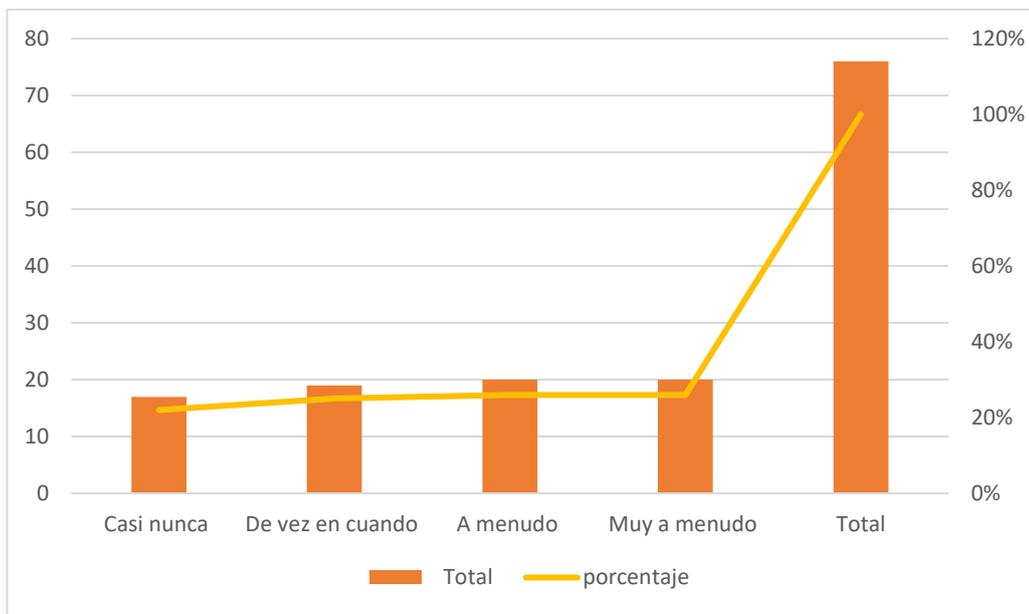


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



Gráfico 3

Dificultades no superadas



Nota. Datos personales obtenidos del test de estrés a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024

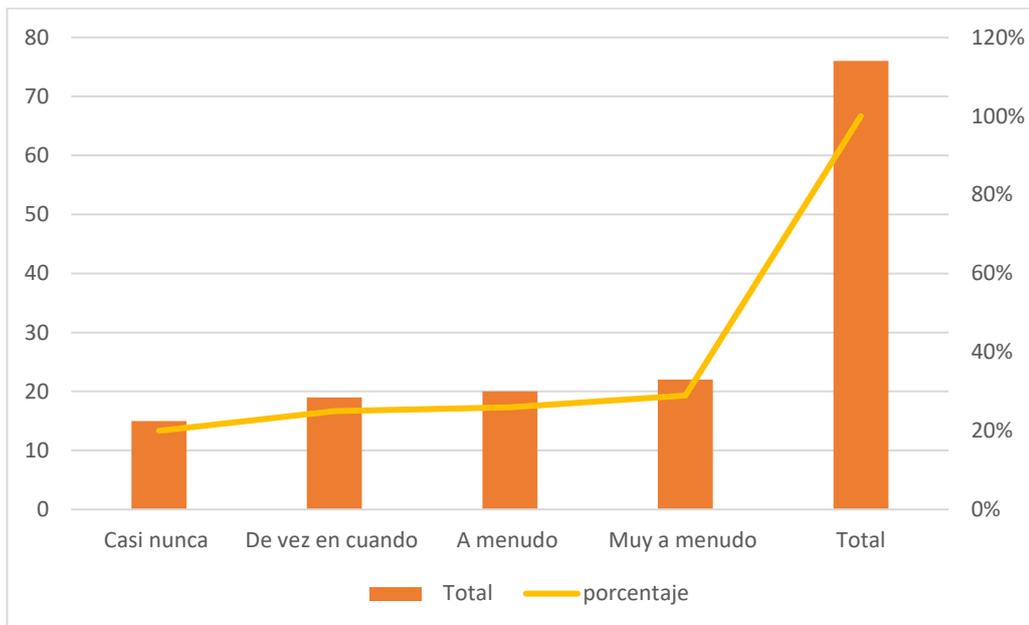


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



Gráfico 4

Afectado por algo que ocurrió inesperadamente



Nota. Datos personales obtenidos del test de estrés a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024

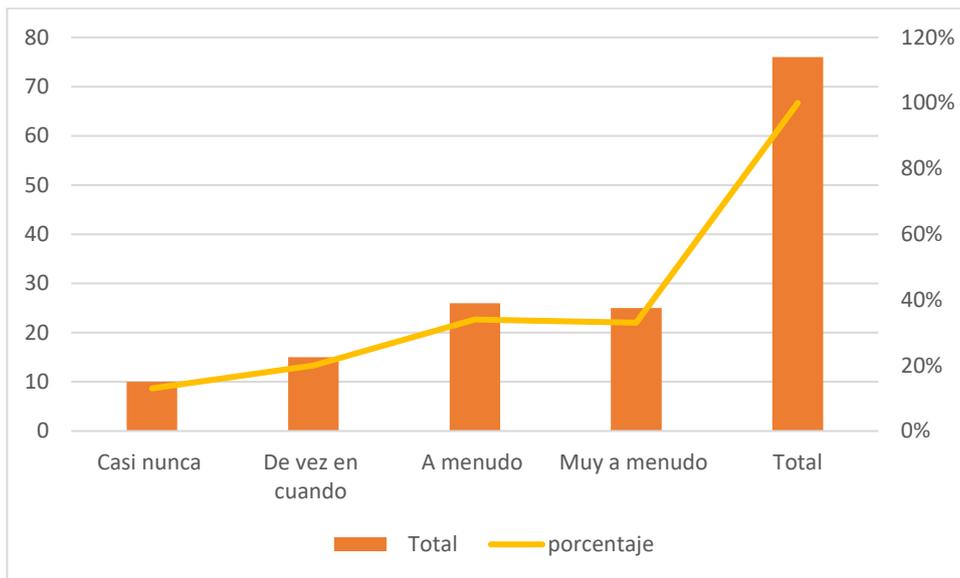


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



Gráfico 5

Manejar con éxito los pequeños problemas de la vida



Nota. Datos personales obtenidos del test de estrés a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024

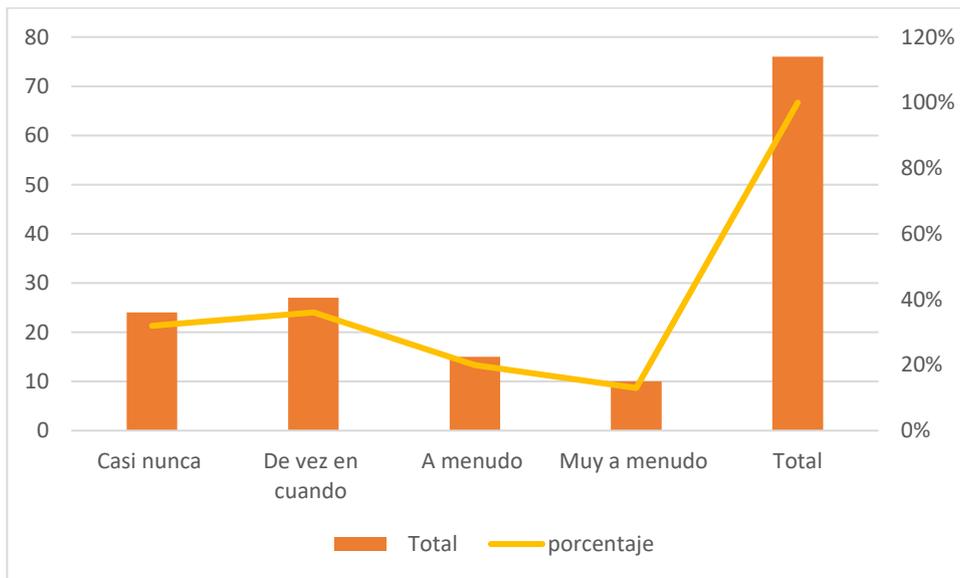


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



Gráfico 6

Bajo Control



Nota. Datos personales obtenidos del test de estrés a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL

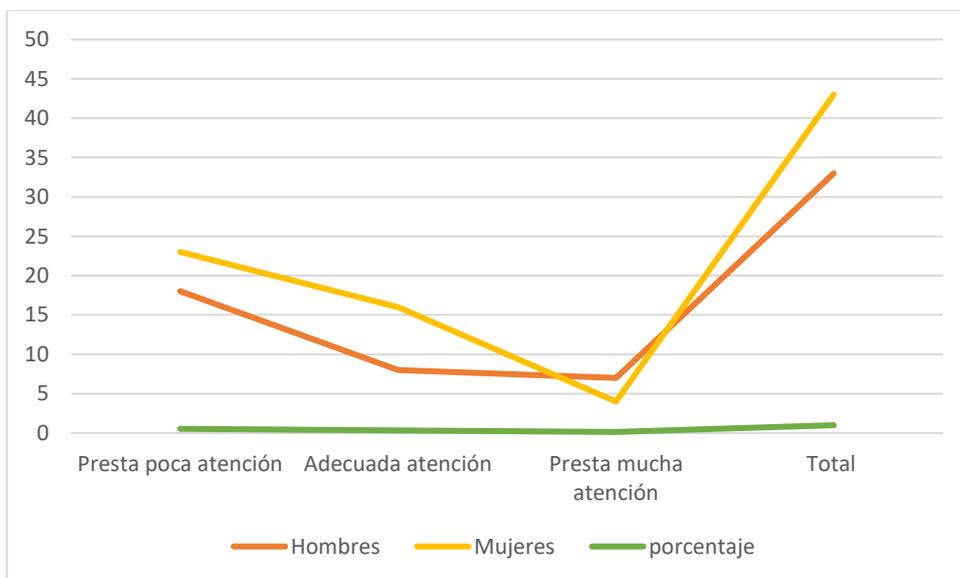


ANEXO F

Test de inteligencia emocional (Goleman)

Gráfico 7

Atención



Nota. Datos personales obtenidos del test de inteligencia emocional a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024.

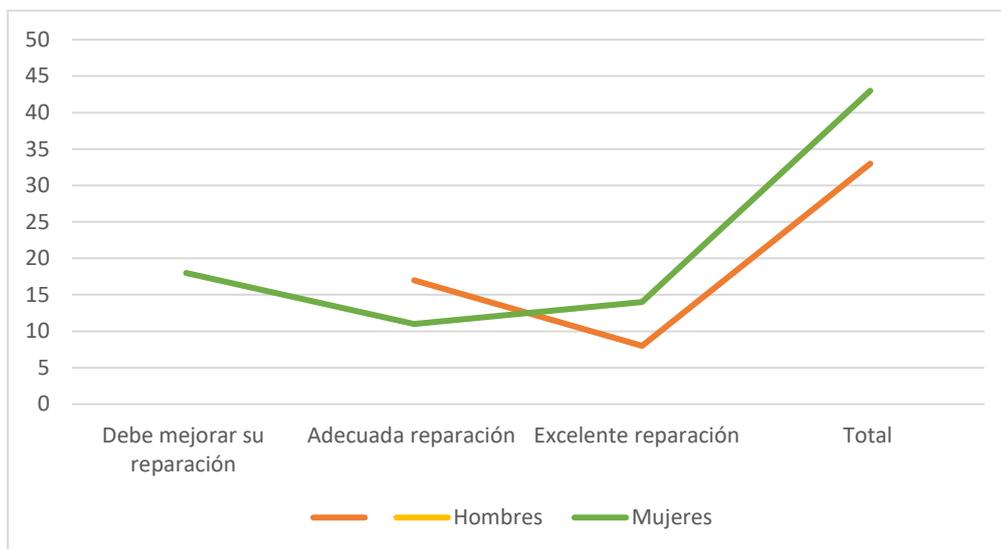


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



Gráfico 8

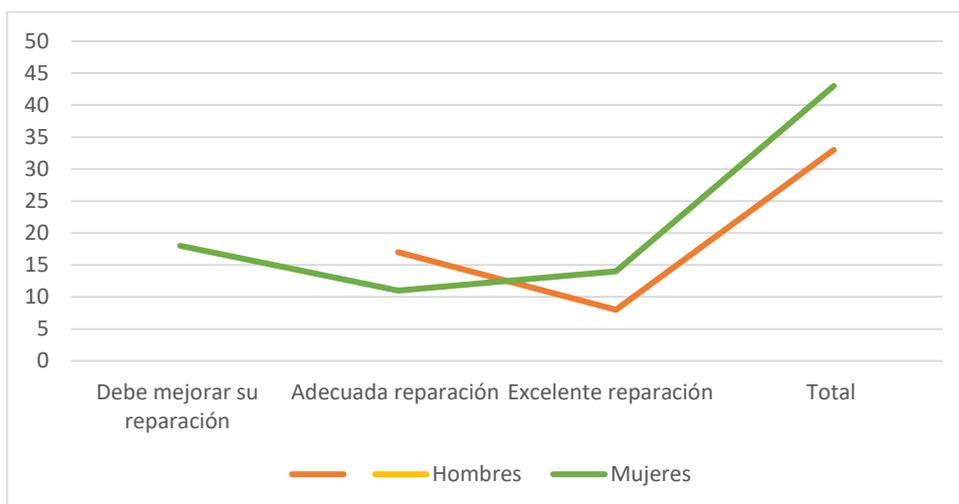
Claridad



Nota. Datos personales obtenidos del test de inteligencia emocional a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024

Gráfico 9

Reparación



Nota. Datos personales obtenidos del test de inteligencia emocional a los estudiantes de octavo “C” y “D”, elaborado por Vera y De la cruz en el 2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



ANEXO G

Tabla 12

Presupuesto

| Materiales | Cantidad | Valor |
|-------------------|-----------|------------|
| Resma de hojas a4 | 2 | 7\$ |
| Lápices | 1 paquete | 3.50\$ |
| Borradores | 2 | 0.50 ctvs. |
| Esferos | 2 | 0.60 ctvs. |
| Movilización | 20 | 25\$ |
| Tinta | 4 | 59\$ |
| Total | 31 | 95.60 |

Nota. Elaborado por Vera y De la cruz en el 2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | METODOLOGIA | Naydelin Vera, Madelin de la Cruz y MSc. Janett Verdesoto Galeas | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | PROCESAMIENTO DE DATOS | Naydelin Vera, Madelin de la Cruz y MSc. Janett Verdesoto Galeas | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | RESULTADOS Y DISCUSION | Naydelin Vera, Madelin de la Cruz y MSc. Janett Verdesoto Galeas | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | Naydelin Vera, Madelin de la Cruz y MSc. Janett Verdesoto Galeas | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | PRESENTACION DEL TRABAJO ESCRITO | Naydelin Vera, Madelin de la Cruz | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | DEFENSA ORAL | Naydelin Vera, Madelin de la Cruz | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Nota. Elaborado por Vera y De la cruz en el 2024