



INCIDENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA GESTIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO

INCIDENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ACADEMIC STRESS MANAGEMENT

Milagros Arteaga Rojas^{1*}

E-mail: moarteagar@ucvvirtual.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5925-7498>

Ibersy Colina Sabariego¹

E-mail: ibersycolina@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1251-1225>

José Meneses Jiménez²

E-mail: jose.meneses@autonomadeica.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0973-6837>

Luz Cotrina Vásquez³

E-mail: luz.cotrina@upch.pe

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2290-5662>

Elier Nieto-Rivas^{4*}

E-mail: enietor1@upao.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4958-4890>

¹Universidad César Vallejo. Perú.

²Universidad Autónoma de Ica. Perú.

³Universidad Peruana Cayetano Heredia. Perú.

⁴Universidad Privada Antenor Orrego. Perú.

*Autor para correspondencia

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Arteaga Rojas, M., Colina Sabariego, I., Meneses Jiménez, J., Cotrina Vásquez, L., y Nieto-Rivas, E. (2025). Incidencia de la inteligencia emocional en la gestión del estrés académico. *Revista Conrado*, 21(106), e4591.

RESUMEN

Actualmente, el estrés y la ansiedad son factores que dejan huella en la dinámica de las actividades de los estudiantes de educación superior, por ello, es fundamental desarrollar habilidades que les permitan comprender su propio mundo emocional y el de quienes les rodean para desenvolverse efectivamente en tales escenarios. Esta investigación se enfocó en determinar la incidencia de la inteligencia emocional en la gestión del estrés académico en educandos de un instituto de educación superior público de Trujillo. Se adoptó un diseño no experimental (correlacional-causal), cuya muestra fue 155 estudiantes, seleccionados a través de un muestreo probabilístico aleatorio simple y luego estratificado proporcional. Para la variable inteligencia emocional se aplicó el test de BAR-ON y, para estrés académico el inventario SISCO-SV 21. De los datos obtenidos se evidenció que la inteligencia emocional incide significativamente en el manejo del estrés académico; asimismo, siendo que, a mayor o menor nivel de inteligencia emocional, aumentará o disminuirá el estrés académico en los estudiantes de un instituto tecnológico público de Trujillo. Se concluye que es crucial

llevar a cabo intervenciones concretas para que dichos educandos logren desarrollar un conjunto de disposiciones para moldear su capacidad para enfrentar de manera efectiva los desafíos y exigencias del entorno académico.

Palabras clave:

Inteligencia emocional, estresores, estrés académico, estrategias de afrontamiento, regulación de emociones.

ABSTRACT

Currently, stress and anxiety are factors that leave their mark on the dynamics of the activities of higher education students; therefore, it is essential to develop skills that allow them to understand their own emotional world and that of those around them in order to develop effectively in such scenarios. This research focused on determining the incidence of emotional intelligence in the management of academic stress in students of a public institute of higher education in Trujillo. A non-experimental design (correlational-causal) was adopted, with a sample of 155 students, selected through simple random probability sampling and then stratified proportional sampling. The BAR-ON test



was applied for the emotional intelligence variable and the SISCO-SV 21 inventory for academic stress. From the data obtained it was shown that emotional intelligence has a significant influence on the management of academic stress; likewise, the higher or lower the level of emotional intelligence, the higher or lower the academic stress in the students of a public technological institute of Trujillo. It is concluded that it is crucial to carry out concrete interventions so that these students can develop a set of dispositions to shape their ability to effectively face the challenges and demands of the academic environment.

Keywords:

Emotional intelligence, stressors, academic stress, coping strategies, emotion regulation.

INTRODUCCIÓN

Según Gonzales-Arias (2023), la emoción constituye un estado psicológico complejo que se activa en respuesta a un evento o circunstancia específica, ya sea de origen interno o externo, aunque su duración es relativamente breve, durante el tiempo en que se manifiesta, puede inducir reacciones o respuestas en el individuo que no son necesariamente apropiadas. Por tanto, es fundamental desarrollar inteligencia emocional para regularse a sí mismo y encontrar estímulos internos positivos que permitan dominar las emociones (Goleman y Cherniss, 2013).

Para Bar-On (1997), la inteligencia emocional se refiere al conjunto de disposiciones en las que se valora la destreza de un individuo, no tanto por su aspecto cognitivo, sino por sus habilidades que son moldeadas por su capacidad para enfrentar de manera efectiva los desafíos y exigencias del entorno, incluyendo de acuerdo con Bharwaney et al. (2011) diversas habilidades inter e intrapersonales enfocadas en la adaptabilidad, estado emocional general y manejo adecuado del estrés. Ahora bien, la teoría de la inteligencia emocional de Goleman (1998) propone la necesidad de integrar diversas actitudes orientadas hacia el autoconocimiento en función de aumentar la capacidad de regulación del estrés.

Por su parte, Mayer et al. (2016) identificaron tres pilares esenciales: a) Percepción emocional, referida a la capacidad de una persona para reconocer y comprender con precisión tanto sus propias emociones como las de los demás, a partir de la interpretación de las expresiones verbales, así como también, variaciones que se da en el tono de la voz; b) Comprensión emocional, la cual tiene que ver con la aptitud para examinar las emociones, valorar sus posibles inclinaciones en el tiempo y comprender sus resultados, indica la capacidad de la persona para hacer una introspección sobre su percepción anterior; c)

Regulación emocional, la cual implica la habilidad del individuo no solamente para discernir y comprender el estado emocional de los demás y de uno mismo, sino también para gobernarlos y controlarlos, al estar presente en la situación y reflexionar sobre la información adquirida, el sujeto puede utilizarla o descartarla, permitiéndole realizar deducciones de manera efectiva.

Se considera que la promoción de la inteligencia emocional no solamente contribuye a la regulación de emociones propias y ajenas, sino que también favorece el control del estrés; a este respecto, Shturman (2005) lo plantea como una respuesta difusa que una persona experimenta ante diversas demandas, ya sean internas o externas, generando en el entorno emocional o físico manifestaciones que indican una respuesta adaptativa.

Por su parte, Holmes & Rahe (1967) conceptualizan el estrés como un factor ambiental que impacta el funcionamiento óptimo del organismo, en ese sentido, el estrés se considera una influencia externa al individuo, reconociendo la existencia de diversos estresores de esta naturaleza, como el divorcio, la reclusión, enfermedades, la pérdida de un ser querido, entre otros.

Agregando a lo anterior, Barraza (2006) postula que el estrés académico constituye una reacción a nivel fisiológico, afectivo, conductual y cognitivo ante la presencia de demandas académicas desafiantes que, según Tus (2020) presentan un desafío significativo para el bienestar individual, manifestándose en diversas situaciones en entornos educativos como la escuela, emergiendo como una preocupación primordial, dado que los estudiantes enfrentan una variedad de factores estresantes, incluyendo la presión por el éxito académico y el compromiso con el rendimiento.

En este mismo orden de ideas, se debe señalar que el estrés negativo, no solo impacta el desempeño académico, sino que también puede dar lugar a un ciclo perjudicial de aumento del estrés y disminución del rendimiento. Además, se resalta la importancia de la motivación como un determinante clave del desempeño académico, donde una mayor motivación se traduce en un mejor rendimiento.

Esta conexión entre estrés, motivación y rendimiento académico subraya la necesidad de abordar el estrés estudiantil y fomentar entornos educativos que promuevan la motivación y el bienestar integral de los estudiantes. Por ello, es fundamental comprender el concepto de estrés académico, según lo planteado por Barraza (2006), se trata de un fenómeno que se distingue por ser un proceso psicológico y adaptativo que los estudiantes

experimentan cuando se ven confrontados con múltiples tareas o responsabilidades que perciben como desafiantes o estresantes.

En esta misma línea, Husain et al. (2022) extienden el concepto al aseverar que el estrés académico repercute no solo en los estudiantes, sino también en los docentes en diversos niveles educativos, lo que sugiere su carácter sistémico. Este tipo de estrés está influenciado por una gama de actividades, conflictos, exigencias y acontecimientos que se producen durante el curso académico, los cuales provocan respuestas de estrés en los implicados.

En relación con las dimensiones del estrés académico se tiene: a) Estresores, definidos como aquellos factores del contexto educativo que generan malestar en el estudiante de diversas formas; b) Síntomas, estos se manifiestan cuando un estudiante se enfrenta a un estresor, lo que provoca una inestabilidad sistémica que se traduce en diversas manifestaciones; c) Estrategias de afrontamiento, a través de la implementación de estrategias de afrontamiento adecuadas, la mayoría del estudiantado logra moderar las repercusiones del estrés académico y restablecer su estado de normalidad (Barraza, 2006).

En cuanto al problema identificado en estudiantes de un instituto de educación superior público de Trujillo, 2024; se evidenció por medio de la observación directa la manifestación de situaciones de estrés, a consecuencia de las circunstancias inherentes del contexto educativo, tales como el exceso de actividades académicas y los cortos tiempos de entrega de las evidencias de aprendizaje, lo cual ha derivado en ocasiones en cansancio cognitivo que conducen a reacciones a nivel fisiológico, afectivo y conductual. Por tanto, se planteó el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la incidencia de la inteligencia emocional en la gestión del estrés académico en educandos de un instituto de educación superior tecnológico público de Trujillo, 2024?

Por lo anteriormente señalado, es importante enfocarse en la incidencia de la inteligencia emocional y la gestión del estrés académico generar conciencia sobre dicho fenómeno, además de aportar información estadística pertinente que contribuya a la toma de decisiones informadas dentro de la institución educativa en cuestión. Para ello, este estudio se enfocó en determinar la incidencia de la inteligencia emocional en la gestión del estrés académico en educandos de un instituto de educación superior público de Trujillo, 2024.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se asumió, el enfoque cuantitativo basado en la recolección y análisis de datos numéricos para poder establecer relaciones y patrones a fin de cuantificar las variables a fin de llevar más adelante una correspondencia estadística entre la inteligencia emocional y el estrés académico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Conforme con el propósito trazado, este estudio se enmarcó como investigación básica, ya que su enfoque está dirigido hacia el avance de los conocimientos teóricos, sin involucrar su aplicación práctica directa (Behar, 2008). En términos del diseño metodológico, se adoptó un enfoque no experimental de alcance correlacional-causal, dado que se buscó determinar si una variable afecta a la otra, identificando lo que causa que se generen ciertos fenómenos (Hernández et al., 1991).

La población está dada por el conjunto de sujetos a los cuales, se desea llegar a conocer algunos de sus aspectos que son de utilidad para la investigación (Arias, 2012). En este contexto se consideró como población ($N = 256$) educandos de ambos sexos pertenecientes a los programas académicos Laboratorio Clínico y Análisis Patológico y Enfermería Técnica correspondientes a los ciclos: I, III y V de una casa de estudio superior tecnológico público de Trujillo, 2024; dado que son los ciclos de estudios y programas académicos a los que se tuvo acceso.

La muestra constituye una porción o subgrupo representativo del conjunto total de elementos que conforman una población de interés (Arias, 2012). En ese sentido, el tamaño de la muestra se llevó a cabo partiendo de un nivel de confianza en 95% y un margen de error en 5%; luego se calculó por medio de la aplicación SurveyMonkey para una población finita, empleando para ello, la estrategia de muestreo probabilístico aleatorio simple, obteniendo como resultado ($n = 155$); posteriormente se empleó la modalidad estratificado proporcional (Bisquerra, 2004).

Se consideró la encuesta como técnica, dado que, de acuerdo con Behar (2008), proporciona la oportunidad de examinar un amplio espectro de participantes en un lapso breve, con el fin de recabar datos susceptibles de análisis estadístico. Para la variable inteligencia emocional se adecuó al contexto local el Test de Inteligencia Emocional de Bar-On (1997) dimensionado en tres aspectos: percepción, comprensión y regulación; distribuidos en 24 ítems bajo una escala tipo Likert. En la Tabla 1, se describen las dimensiones, indicadores y las opciones de respuesta.

Tabla 1: Componentes del inventario de inteligencia emocional.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles y rangos
Percepción	Percibe las emociones propias y de los demás	1 – 8	Ordinal Nada de acuerdo: 1 Algo de acuerdo: 2 Bastante de acuerdo:3 Muy de acuerdo: 4 Totalmente de acuerdo:5	Bajo: 24-56 Medio: 57-88 Alto: 89-120
Comprensión	Empatía, composición de las emociones, juntamente con la parte racional	9 – 16		
Regulación	Regulación de las emociones propias y dar una solución a las dificultades del ambiente	17 - 24		

Fuente: Test de Inteligencia Emocional de Bar-On (1997).

Asimismo, para la variable estrés académico se contextualizó el Inventario SISCO-SV 21, propuesto por Barraza (2006) con tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento; distribuidos en 21 ítems igualmente bajo la escala tipo Likert. En la Tabla 2, se describen las dimensiones, indicadores y las opciones de respuesta.

Tabla 2: Componentes del inventario de estrés académico.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles y rangos
Estresores	Factores tensionantes que afectan física, social y psicológicamente	1 – 7	Ordinal Nunca: 1 Casi nunca: 2 Rara vez: 3 Casi siempre: 4 Siempre: 5	Bajo: 21-49 Medio: 50-77 Alto: 78-105
síntomas	Reacciones físicas. Reacciones psicológicas. Reacciones de comportamiento	8 – 14		
Estrategias de afrontamiento	Intentos de gestionar las presiones externas e internas.	15 - 21		

Fuente: Inventario SISCO-SV 21, propuesto por Barraza (2006).

Ambos instrumentos fueron sometidos previamente a un proceso de validación a través de 3 jueces expertos, quienes de manera unánime emitieron el veredicto de muy adecuado para ser aplicado; de igual modo, se llevó a cabo una prueba piloto por medio de la prueba estadística Alfa de Cronbach obteniendo para el cuestionario de inteligencia emocional un valor $\alpha = ,940$; mientras que para estrés académico fue $\alpha = ,920$. Posteriormente, la información recabada se procesó por medio de una base de datos con el software IMB SPSS Statistics 26, en primer lugar, se empleó estadística descriptiva con tablas de frecuencia para representar los niveles y rangos de medición de las variables y sus dimensiones; en cuanto a la estadística inferencial, primeramente, se empleó la prueba estadística Kolmogórov-Smirnov ($n > 50$) para determinar el supuesto de normalidad y el estadístico de prueba regresión logística ordinal.

RESULTADOS-DISCUSIÓN

En la Tabla 3, se realizó una agrupación de la variable inteligencia emocional y sus respectivas dimensiones; en ella se evidenció que en dicha variable hay un predominio del nivel medio con 63,23%, seguido del nivel alto con 23,22% y culminado por el nivel bajo con 13,55%; con respecto a la dimensión percepción la mayoría de los educandos se ubicaron en el nivel medio con 58,71%, continuado por el nivel alto con 24,52% y culminado con el nivel bajo con 16,77%; en cuanto a la dimensión comprensión, se halló una predominancia del nivel medio con 51,97%, seguido del nivel alto con 27,74%, mientras que el nivel bajo se ubicó con 21,19%; en atención a la dimensión regulación, llama la atención que la mayoría de los investigados se encuentran en un nivel medio con 52,90%, al igual que las otras dimensiones, seguido del nivel alto con 32,90% y finalmente, el nivel bajo se ubicó en 14,19%.

Tabla 3: Niveles de la variable inteligencia emocional y sus dimensiones.

Niveles	Inteligencia Emocional		Dimensión Percepción		Dimensión Comprensión		Dimensión Regulación	
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Bajo	21	13,55	26	16,77	33	21,29	22	14,19
Medio	98	63,23	91	58,71	79	51,97	82	52,90
Alto	36	23,22	38	24,52	43	27,74	51	32,90
Total	155	100,00	155	100,00	155	100,00	155	100,00

Fuente: Elaboración propia.



En la cuanto a los resultados obtenidos en la Tabla 4, se realizó una agrupación de la variable estrés académico y sus respectivas dimensiones; así pues, se pudo obtener en dicha variable la existencia del predominio del nivel medio con 80,00%, seguido del nivel alto con 12,90% y culminado por el nivel bajo con 7,10%; con respecto a la dimensión estresores se evidenció que la mayoría de los investigados se ubicaron en el nivel medio con 69,68%, continuado por el nivel alto con 14,84% y culminado con el nivel bajo con 15,48%; en cuanto a la dimensión síntomas, se halló una predominancia del nivel medio con 50,97%, seguido del nivel bajo con 34,19%, mientras que el nivel alto se ubicó en 14,84%; en atención a la dimensión estrategias, llama la atención que la mayoría de los educandos se encuentran en un nivel medio con 528,71%, al igual que las otras dimensiones, seguido del nivel alto con 30,32% y finalmente, el nivel bajo se ubicó en 10,97%.

Tabla 4: Niveles de la variable estrés académico y sus dimensiones.

Niveles	Estrés Académico		Dimensión Estresores		Dimensión Síntomas		Dimensión Estrategias	
	fr	%	fr	%	fr	%	fr	%
Bajo	11	7,10	24	15,48	53	34,19	17	10,97
Medio	124	80,00	108	69,68	79	50,97	91	58,71
Alto	20	12,90	23	14,84	23	14,84	47	30,32
Total	155	100,00	155	100,00	155	100,00	155	100,00

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 5, se evidenció que la mayoría de los educandos (64,5%), presenta una percepción en la cual ambas variables se encuentran el nivel medio; asimismo, se exhibe que el 35,0% de los estudiantes que tienen un nivel alto de inteligencia emocional, también presentan un alto nivel de gestión del estrés académico; finalmente, sólo el 27,3% de los educandos que tiene un bajo nivel de inteligencia emocional cuenta con un bajo nivel para la gestión del estrés académico.

Tabla 5: Matriz de contingencia entre inteligencia emocional y estrés académico.

			Estrés Académico (EA)			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Inteligencia Emocional (IE)	Bajo	Recuento	3	16	2	21
		%	27,3%	12,9%	10,0%	13,5%
	Medio	Recuento	7	80	11	98
		%	63,6%	64,5%	55,0%	63,2%
	Alto	Recuento	1	28	7	36
		%	9,1%	22,6%	35,0%	23,2%
Total		Recuento	11	124	20	155
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 6, permitió establecer si hay incidencia causa-efecto; en este sentido, se determinó el nivel de significancia estadística $\alpha = 0.05$, a través del estadístico de prueba regresión logística ordinal, para la siguiente hipótesis: a) Ho: La inteligencia emocional no incide significativamente en la gestión del estrés académico en educandos de un instituto de educación superior público de Trujillo, 2024; b) Ha: La inteligencia emocional incide significativamente en la gestión del estrés académico en educandos de un instituto de educación superior público de Trujillo, 2024; de manera preliminar, primeramente, la asociación por medio de la prueba del Chi Cuadrado descrito en la Tabla 6, en la cual se evidencia que hay dependencia al hallarse un p valor = 0,000 < 0,05; por consiguiente, se rechaza Ho; es decir, la inteligencia emocional está vinculada con la gestión del estrés académico. No obstante, en lo referente al peso porcentual que está causando, se logró mediante la Tabla 7.



Tabla 6: Prueba de asociación de la inteligencia emocional y estrés académico.

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	69,090			
Final	7,101	61,989	2	,000

Función de enlace: Logit.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 7: Influencia de la inteligencia emocional en la gestión del estrés académico.

Cox y Snell	,588
Nagelkerke	,779
McFadden	,630

Función de enlace: Logit.

Fuente: Elaboración propia.

A partir de lo expuesto en las Tablas 6 y 7, hay suficiente evidencia para asegurar que los educandos que cuentan con inteligencia emocional presentan habilidades para gestionar el estrés académico; así pues, se evidencia que la variable inteligencia emocional le genera el 77,9% (Nagelkerke=0,779x100); a la gestión del estrés académico en educandos de un instituto de educación superior público de Trujillo, 2024.

Si bien es cierto, la indagación de las variables inteligencia emocional y estrés académico han sido investigadas ampliamente, una de las condiciones actuales es que no hay suficientes estudios bajo un diseño correlacional causal; sino, más bien llegan hasta un alcance descriptivo correlacional; lo cual, plantea una limitante importante a la hora de discutir los resultados; no obstante, a partir de los pocos estudios encontrados se plantea esta discusión, convirtiéndose esta limitante como una fortaleza para el presente estudio, ya que, deja un precedente dentro de las investigaciones con diseño correlacional causal que servirá de guía para otros investigadores que realicen estudios con las dos variables aquí estudiadas.

Ahora bien, al determinar el objetivo general; se pudo encontrar que los educandos que cuentan con inteligencia emocional presentan habilidades para gestionar el estrés académico; así pues, se evidencia que la variable inteligencia emocional le genera el 77,9% (Nagelkerke=0,779x100); a la gestión del estrés académico. Frente a lo mencionado, se rechaza Ho y se acepta la Ha, la cual refiere que la inteligencia emocional incide significativamente en la gestión del estrés académico en educandos de un instituto de educación superior público de Trujillo, 2024; lo cual, indica que dichos educandos han logrado desarrollar un conjunto de disposiciones para moldear su capacidad para enfrentar de manera efectiva los desafíos y exigencias del entorno. Tal como señala Goleman (1998), quien postula en su teoría que, la inteligencia emocional es la habilidad adquirida que conduce a un desempeño destacado. Esto, es similar a lo hallado por Bharwaney et al. (2011) quienes demostraron que la inteligencia emocional influye en el estrés académico de estudiantes universitarios ya que demuestran estrategias de implementación de intervenciones psicológicas adecuadas, utilizando técnicas apropiadas; asimismo, coincide con Manrique (2024), quien aseguró que la inteligencia emocional está significativamente asociada al estrés académico en estudiantes. De igual forma de similitud con Ramírez (2022), confirma que existe una asociación directa entre una baja inteligencia emocional y un alto nivel de estrés académico entre los estudiantes. Confirmando la teoría de la inteligencia emocional de Goleman (1998), quien la describe como una habilidad que integra diversas actitudes y características que permiten a las personas comprender su propio mundo emocional, así como el de quienes les rodean, subrayando que esta habilidad incluye el autoconocimiento (atributos propios), la regulación emocional y la habilidad para gestionar las emociones, abarcando como tolera el estrés y niveles adecuados de motivación.

Relacionado a la determinación del primer objetivo específico, orientado en hallar la relación entre inteligencia emocional y la gestión del estrés académico en la muestra de estudio, se encontró un p valor = 0.000 < 0,05; entonces, se rechaza la Ho y es aceptada la Ha, en otras palabras, la inteligencia emocional se relaciona significativamente con la gestión del estrés académico en estudiantes de un instituto de educación superior público de Trujillo, 2024, siendo una correlación muy significativa (p valor <.01), negativa y en grado fuerte grado fuerte (rho = -0,722), en la que ambas variables se complementan de manera inversa. Esto es similar a lo expuesto en el estudio de Cañas et al. (2022) quienes llevaron a cabo un estudio cuyo objetivo fue analizar la inteligencia emocional y el estrés laboral y encontraron una relación negativa de baja intensidad (rho = -0,172); al igual que en el trabajo de Caldas y Clavijo (2023) quienes se

propusieron determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios, revelaron correlaciones significativas y negativas, con coeficientes de correlación (ρ) de -0.711, -0.615 y -0.665, respectivamente, todos con un valor p de 0.000. Estos hallazgos indican una asociación inversa y de gran magnitud entre la inteligencia emocional y el estrés académico entre los estudiantes, lo que sugiere la importancia de abordar la inteligencia emocional como un factor relevante en la gestión del estrés académico en este grupo específico de estudiantes.

CONCLUSIONES

Este trabajo abordó el problema de cómo incide la inteligencia emocional en la gestión del estrés académico en educandos de un instituto de educación superior tecnológico público de Trujillo, 2024, centrándose particularmente en la identificación de estrategias de regulación de emociones propias y ajenas a fin de disminuir las situaciones estresantes relacionadas con el contexto académico que experimentan a diario. Así pues, el objetivo principal fue determinar la incidencia de la inteligencia emocional en la gestión del estrés académico en la muestra de estudio.

Los hallazgos encontrados indican que la variable inteligencia emocional, caracterizada por los distintos medios que tienen los educandos para poder controlar y regular las emociones, acciones y pensamientos, le genera el 77,9% a la gestión del estrés académico; lo cual implica que es fundamental incentivar y promover durante las sesiones de aprendizaje, diversas estrategias didácticas no solo para la transferencia de conocimientos técnicos e instrumentales, sino también para el fortalecimiento de la inteligencia emocional; asimismo, es necesario dosificar en la medida de lo posible las actividades que no son necesariamente esenciales, dado el predominio de un nivel medio de estresores y síntomas que se traducen en comportamientos físicos y psicológicos que implican una tendencia evasiva a participar en actividades académicas.

Ahora bien, es necesario reconocer las limitaciones de este estudio, sobre todo a la hora de discutir los resultados; puesto que no hay suficientes investigaciones en las cuales se aborden las variables estudiadas bajo un alcance correlacional causal; sin embargo, esto pudiera ser una fortaleza para el ya que, deja un precedente para otros investigadores que realicen estudios con alcance similar. Otra limitante fue, que no se tuvo acceso a una muestra mayor puesto que no se dieron los permisos para aplicar los instrumentos a otros programas de estudio.

Finalmente, las demandas del contexto educativo actual caracterizadas por el exceso de actividades académicas y extracurriculares pueden derivar en una situación estresante para el estudiante, por lo que se hace indispensable contar con herramientas de manejo de emociones propias y ajenas priorizando el bienestar emocional junto con el rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Episteme.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Behar Rivero, D. S. (2008). *Metodología de la investigación*. Shalom.
- Bharwaney, G., Bar-On, R., & MacKinlay, A. (2011). *Emotional intelligence increases individual occupational performance, leadership and organisational productivity*. Ei World Limited. https://www.eiconsortium.org/pdf/Bharwaney_BarOn_MacKinlay_EQ_and_Bottom_Line.pdf
- Bisqueria Alzina, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla, S.A.
- Caldas Delgadillo, F. Z. y Clavijo Huamancondor, G. E. (2023). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería de Lima 2023* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/135980>
- Cañas Lucendo, M., Castillo Ruiz, G. Y., & Males Alajo, A. C. (2022). *Inteligencia emocional y estrés laboral en profesionales de la salud. Hospital San Luis de Otavalo, 2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10225>
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Batam Books.
- Goleman, D. y Cherniss, C. (2013). *Inteligencia emocional en el trabajo: Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones*. Kairós.
- Gonzales-Arias, M. (2023). Evolución del concepto de emoción en el contexto científico: Desde la biología y la cultura, hasta el construccionismo psicológico. *Logos: Revista de Lingüística, Literatura y Filosofía*, 33(2), 264-286. <https://doi.org/10.15443/RL3315>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (1991). *Metodología de la investigación*. McGRAW - HILL.

- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Husain, W., Inam, A., Wasif, S., & Zaman, S. (2022). Emotional Intelligence: Emotional Expression and Emotional Regulation for Intrinsic and Extrinsic Emotional Satisfaction. *Psychology Research and Behavior Management*, 15(1), 3901-3913. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S396469>
- Manrique Castro, M. G. (2024). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Nuevo Chimbote* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/135902>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Ramírez Valarezo, V. L. (2022). *La inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de Sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato* [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34864>
- Shturman Sirota, S. (2005). *El poder del estrés*. Edamex.
- Tus, J. (2020). The influence of study attitudes and study habits on the academic performance of the students. *IJARW*, 2(4), 2582-1008. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3717274