



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
TERCERO DE BACHILLERATO EN UN COLEGIO PRIVADO EN QUITO, EN EL
PERÍODO SEPTIEMBRE 2024 A FEBRERO 2025**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciadas en Psicología

AUTOR: TITUAÑA TITUAÑA VANESSA MICHELLE

TORRES CAÑAR ELIZABETH ESTEFANÍA

TUTOR: AGUALONGO AMANGANDI JOFFRE DAVID

Quito - Ecuador

2025

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotros, Tituaña Tituaña Vanessa Michelle con documento de identificación N° Cedula 1719103571 y Torres Cañar Elizabeth Estefanía con documento de identificación N° Cedula 1751412642; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,



Tituaña Tituaña Vanessa
Michelle
1719103571



Torres Cañar Elizabeth Estefanía

1751412642

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL
TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, Tituaña Tituaña Vanessa Michelle con documento de identificación 1719103571 y Torres Cañar Elizabeth Estefanía con documento de identificación 1751412642, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN UN COLEGIO PRIVADO EN QUITO, EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2024 A FEBRERO 2025 , el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciadas en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,



Tituaña Tituaña Vanessa
Michelle
1719103571



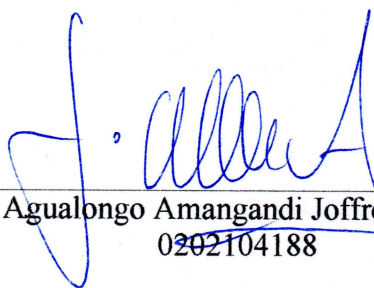
Torres Cañar Elizabeth Estefanía
1751412642

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Agualongo Amangandi Joffre David con documento de identificación N° 0202104188, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO EN UN COLEGIO PRIVADO EN QUITO, EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2024 A FEBRERO 2025, realizado por Tituaña Tituaña Vanessa Michelle con documento de identificación 1719103671 y por Torres Cañar Elizabeth Estefanía con documento de identificación 1751412642, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,



Agualongo Amangandi Joffre David
0202104188

Dedicatoria y agradecimiento

Steven, nuestros caminos se entrelazaron en el momento preciso a pesar de tener momentos de risas y otros de molestia, gracias por tu constante apoyo, comprensión incondicional y por creer en mí incluso cuando yo misma dudaba de mí. Tus palabras de aliento, paciencia y amor han sido mi faro durante este viaje académico.

Mis padres y hermano, porque siempre confiaron y me animaban cada momento que podían. A mi abuelo, que no pudo verme en este momento alcanzando este objetivo en mi vida, pero me cuida desde el cielo.

- Elizabeth Torres

A familia, gracias por ser mi apoyo incondicional, especialmente a ti querido papá Gustavo T. gracias por siempre creer en mi y en mi potencial a mi mamá, hermana y abuelita gracias por enseñarme a no rendirme a mis tíos por todo su cariño y respaldo.

A mi sobrina Milena G. eres mi motor de vida, mi fortaleza y refugio quiero que nunca dudes de mi amor por ti, gracias por salvar mi vida todos los días de tu vida, por todas las noches y días que te quedaste junto a mi haciéndome compañía mientras realizaba mis tareas y finalmente a mis mascotas de apoyo emocional Valentina y Flofy que me demostraron que siempre hay luz al incluso en la oscuridad más profunda.

- Vanessa Tituaña

Resumen

Esta investigación examina la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes universitarios. La inteligencia emocional se define como la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones propias y ajenas. Por otro lado, el estrés académico se refiere a la presión y tensión que los estudiantes experimentan debido a sus responsabilidades académicas. El estudio se llevó a cabo con una muestra de 113 estudiantes de tercero de bachillerato de una unidad educativa privada. Se utilizó una combinación de baterías estandarizadas para medir las dimensiones de inteligencia emocional y los niveles de estrés académico en los participantes.

Palabras clave

- Inteligencia emocional
- Estrés académico
- Correlación

Abstract

This research examines the relationship between emotional intelligence and academic stress in university students. Emotional intelligence is defined as the ability to identify, understand, and manage one's own emotions and the emotions of others. On the other hand, academic stress refers to the pressure and tension that students experience due to their academic responsibilities. The study was conducted with a sample of 113 third-year high school students from a private educational institution. A combination of standardized batteries was used to measure the dimensions of emotional intelligence and the levels of academic stress in the participants.

Keywords:

- Emotional intelligence
- Academic stress
- Correlation

Tabla de contenido

I. Datos informativos del proyecto	1
II. Objetivo	1
III. Eje de la intervención o investigación	2
IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación	8
V. Metodología	11
VI. Preguntas clave	14
VII. Organización y procesamiento de la información	15
VIII. Análisis de la información	16
IX. Justificación	17
X. Caracterización de los beneficiarios	18
XI. Interpretación	19
XII. Principales logros del aprendizaje	41
XIV. Referencias bibliográficas	44
XV. Anexos	46
Tabla 1	4
Tabla 2	6
Figura 1.....	19
Figura 2.....	20
Figura 3.....	21
Figura 4.....	22
Figura 5.....	23
Figura 6.....	24
Figura 7.....	25
Figura 8.....	26
Figura 9.....	27
Figura 10.....	28
Figura 11.....	29
Figura 12.....	30
Figura 13.....	31
Figura 14	32
Figura 15	33
Figura 16	34
Figura 17	35
Figura 18	36
Figura 19	37
Figura 20	38
Figura 21.....	39
Figura 22.....	40

I. Datos informativos del proyecto

Título: Inteligencia Emocional y Estrés Académico en estudiantes de tercero de bachillerato en un colegio privado en Quito, en el período septiembre 2024 a febrero 2025.

Nombre del proyecto de investigación: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO

Delimitación del tema: El punto de partida de la presente investigación será conocer si existe relación entre los componentes de la inteligencia emocional y los niveles de estrés académico en estudiantes de una unidad educativa, en base a lo mencionado se pretende escoger una muestra para la investigación que está conformada por 113 estudiantes que pertenecen a tercero de bachillerato de la unidad educativa privada ubicada en el sector La Armenia, Valle de los Chillos, dentro del período septiembre 2024 a febrero 2025, la edad de los participantes oscila entre los 16 y 17 años, contando con la colaboración de hombres y mujeres.

II. Objetivo

Objetivo general:

Estudiar la Inteligencia Emocional y Estrés Académico en estudiantes de tercero de bachillerato.

Objetivos específicos:

Determinar las dimensiones de Inteligencia Emocional en los estudiantes de tercero de bachillerato mediante la aplicación de instrumentos estandarizados.

Medir los niveles de Estrés Académico en los estudiantes de tercero de bachillerato.

Analizar la correlación entre los componentes de inteligencia emocional y los niveles de estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato.

III. Eje de la intervención o investigación

Modelo Integrador

El modelo integrador propuesto por Baum y Paulus (1987) es un enfoque teórico que busca explicar el estrés ambiental y la respuesta de afrontamiento mediante la combinación de diferentes teorías y enfoques. Este modelo se centra en la interacción entre el individuo y su entorno considerando tanto factores contextuales como los internos del individuo.

El modelo sugiere que el estrés ambiental no solo proviene de factores externos, sino también de cómo el individuo percibe y responde a estos factores. La respuesta de afrontamiento se ve influenciada por una variedad de variables, incluyendo la personalidad, las habilidades de afrontamiento y el apoyo social.

Basándonos en las perspectivas teóricas mencionadas proponemos un modelo integrador que vincula la inteligencia emocional con el estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato. Este modelo se basa en la premisa de que el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional puede tener un impacto positivo en la manera que los estudiantes perciben los estresores académicos.

El modelo propuesto considera las siguientes relaciones:

La percepción y la comprensión emocionales pueden ayudar a los estudiantes a identificar y evaluar de manera más precisa los estresores académicos.

La facilitación emocional del pensamiento puede contribuir a un procesamiento cognitivo más efectivo de las situaciones estresantes, permitiendo una evaluación más equilibrada de las demandas académicas.

La regulación emocional puede influir directamente en la manifestación de síntomas de estrés, ayudando a los estudiantes a modular sus respuestas emocionales ante los estresores.

Las habilidades de inteligencia emocional, en su conjunto, pueden promover la selección y aplicación de estrategias de afrontamiento más adaptativas y efectivas.

El eje central de esta investigación explora cómo la inteligencia emocional influye en la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés académico, orientando todo el proceso desde la formulación de la pregunta de investigación hasta la recolección, análisis de datos y la interpretación de los resultados.

La sistematización de la experiencia se realizará tomando como punto de referencia la interacción entre los conceptos de inteligencia emocional y estrés académico. El análisis y la interpretación de los datos recolectados girarán en torno a la relación entre inteligencia emocional y su influencia en el estrés académico por parte de los estudiantes de tercero de bachillerato.

Inteligencia Emocional

El concepto de inteligencia emocional, popularizado por Goleman (1995), se alude a la capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras propias emociones, así como las de los demás. Mayer y Salovey (1997) propusieron un modelo de inteligencia emocional que incluye cuatro habilidades principales: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión y regulación emocional.

En el contexto educativo, la inteligencia emocional ha ganado relevancia como un factor crucial para el éxito académico y el bienestar psicológico de los estudiantes. Fernández-Berrocal y Extremera (2006) argumentan que la inteligencia emocional no solo mejora el rendimiento académico, sino que también proporciona herramientas para manejar el estrés y las presiones asociadas con la vida estudiantil.

Según Goleman (1995), la Inteligencia Emocional se puede descomponer en diferentes niveles o componentes, los cuales incluyen:

Tabla 1

Componentes de Inteligencia Emocional

Autoconciencia	La habilidad para reconocer y entender nuestras propias emociones.
Autorregulación	La habilidad para manejar o redirigir nuestras emociones impulsivas y comportamientos.
Motivación	Un deseo interno de lograr metas por razones personales más que por recompensas externas.
Empatía	La capacidad para comprender las emociones de los demás y reaccionar de manera apropiada.
Habilidades sociales	La habilidad para manejar relaciones y establecer redes sociales eficientes y funcionales.

Nota: Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam Books.

Estrés Académico

Según Barraza (2006) el estrés académico puede entenderse como una respuesta del cuerpo y la mente que involucra activación física, emocional, mental y conductual frente a situaciones y eventos relacionados con el ámbito académico. En el contexto del bachillerato, especialmente en el último año, los estudiantes enfrentan múltiples fuentes de estrés, incluyendo exámenes, trabajos, expectativas personales y familiares, y decisiones sobre su futuro académico y profesional.

Según el modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico propuesto por Barraza (2006), este fenómeno implica tres componentes:

a) Estresores académicos: situaciones consideradas como estresantes por los estudiantes.

b) Síntomas: manifestaciones del desequilibrio sistémico que puede presentarse en los ámbitos físico, psicológico y comportamental.

c) Estrategias de afrontamiento: acciones que el estudiante utiliza para restaurar el equilibrio del sistema.

Tabla 2

Niveles de Estrés Académico

<i>Estrés agudo</i>	Es el tipo de estrés que surge en respuesta a eventos específicos y temporales, como exámenes o presentaciones importantes (Gutiérrez, Pérez y Ramírez, 2018).
<i>Estrés crónico</i>	Este tipo de estrés resulta de una presión constante y prolongada en el tiempo, sin oportunidad de recuperación adecuada (Rodríguez y Salazar, 2019).
<i>Estrés acumulativo</i>	Se produce cuando múltiples factores estresantes menores se acumulan a lo largo del tiempo, creando un estrés significativo (Mendoza, 2020).
<i>Estrés traumático</i>	Ocurre como resultado de eventos graves o perturbadores, como fracasos significativos o cambios importantes en la vida (López y Martínez, 2017).
<i>Estrés social</i>	Está relacionado con la interacción social en el ámbito académico, como conflictos con compañeros o presión para cumplir con expectativas sociales (Fernández y García, 2016).

Nota: Niveles de Estrés Académico.

La relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento ha sido objeto de estudio en diversos contextos educativos. Por ejemplo, Extremera

(2007) encontraron que los estudiantes con mayor inteligencia emocional tienden a utilizar estrategias de afrontamiento más adaptativas y efectivas frente al estrés académico.

Basándonos en el marco conceptual presentado, las principales dimensiones y variables que serán abordadas en este estudio son:

Inteligencia Emocional

- **Percepción emocional:** la habilidad para identificar y nombrar tanto las emociones propias como las de los demás.
- **Facilitación emocional del pensamiento:** la habilidad de utilizar las emociones para facilitar el pensamiento y la resolución de problemas.
- **Comprensión emocional:** la capacidad de entender las causas y consecuencias de las emociones.
- **Regulación emocional:** la capacidad para gestionar y regular las emociones con el fin de adecuarse a distintas circunstancias.

Estrés Académico

- **Estresores académicos percibidos:** factores que los estudiantes perciben como estresantes en su entorno académico.
- **Síntomas de estrés:** manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales del estrés.
- **Nivel general de estrés académico:** la evaluación global del estrés que experimentan los estudiantes debido a sus estudios.

Variables académicas

- **Rendimiento académico:** el desempeño de los estudiantes, generalmente medido por calificaciones y exámenes.
- **Satisfacción con los estudios:** el grado de satisfacción que los estudiantes tienen con su experiencia educativa.

Variables demográficas

- **Edad:** la edad de los individuos puede influir en su comportamiento y necesidades.
- **Género:** la identidad de género de los individuos que pueden afectar sus experiencias y perspectivas.
- **Nivel socioeconómico:** el estatus socioeconómico de los individuos puede influir en sus oportunidades y recursos.

Este estudio buscará explorar las relaciones entre estas dimensiones y variables, con un enfoque particular en cómo la inteligencia emocional influye en la percepción y manejo del estrés académico por los estudiantes de tercero de bachillerato.

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación

El objeto de esta investigación se centra en la forma que incide el estrés académico y la inteligencia emocional en estudiantes de tercero de bachillerato. Este tema surge de la creciente preocupación por el bienestar mental y emocional de los estudiantes en el contexto educativo actual, especialmente en un nivel tan crítico como es el último año de bachillerato.

La experiencia que se busca sistematizar se enfoca específicamente en la evaluación de una exploración sobre la inteligencia emocional y su repercusión sobre el estrés académico. El período de estudio se limitará a un semestre académico, permitiendo así un análisis detallado y profundo de los procesos y resultados.

Como investigadores, nuestra motivación para abordar esta temática surge de la observación de los altos niveles de estrés que experimentan los estudiantes de bachillerato, especialmente en su último año. Hemos sido testigos de cómo esta presión puede afectar negativamente no solo su rendimiento académico, sino también su salud mental y bienestar general. Creemos firmemente que dotar a los estudiantes de herramientas basadas en la inteligencia emocional puede marcar una diferencia significativa en su capacidad para manejar el estrés y enfrentar los desafíos académicos.

En cuanto a los antecedentes contextuales e institucionales, es importante señalar que en los últimos años ha habido un creciente reconocimiento a nivel global de la importancia de la salud mental en el ámbito educativo. Organizaciones como la UNESCO y la OMS, alrededor del año 2010, han enfatizado la necesidad de integrar el bienestar emocional en los sistemas educativos. En el contexto local, varias instituciones educativas han comenzado a implementar programas piloto de manejo del estrés, aunque aún no se ha establecido un enfoque sistemático y generalizado.

El estado actual del conocimiento en torno al tema de investigación muestra una clara relación entre el estrés académico y diversos problemas de salud mental en estudiantes de nivel secundario y universitario. Estudios recientes han demostrado que los altos niveles de estrés académico están asociados con una disminución del rendimiento escolar, aumento de la ansiedad, depresión y, en casos extremos, abandono escolar. Por otro lado, la investigación en el campo de la inteligencia emocional ha revelado su potencial como herramienta para mejorar la resiliencia y el manejo del estrés en diversos contextos, incluyendo el académico. Por ejemplo, Silva-Ramos (2020) encontraron que el 86.3% de los estudiantes universitarios en México presentaban niveles moderados de estrés, lo cual estaba significativamente asociado con el programa de estudios. Además, Carreón-Gutiérrez (2024) identificaron que el 85.7% de los estudiantes de enfermería en México experimentaron estrés académico durante la pandemia de COVID-19, lo cual estaba relacionado con altos niveles de ansiedad, depresión e insomnio.

Por otro lado, la investigación en el campo de la inteligencia emocional ha revelado su potencial como herramienta para mejorar la resiliencia y el manejo del estrés en diversos contextos, incluyendo el académico. Un estudio realizado por Domínguez-Lara (2014) y Albán (2018) en Perú demostró que existe una relación inversa significativa entre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes universitarios, indicando que, a mayor inteligencia emocional y el inventario SISCO de estrés académico, validando la robustez de sus hallazgos.

Asimismo, en Perú, Quiliano Navarro y Quiliano Navarro (2020) encontraron que las dimensiones de la inteligencia emocional, como la adaptabilidad y el manejo del estrés, están inversamente relacionadas con los episodios de estrés académico. Los estudiantes con mayores habilidades en estas áreas reportaron menos episodios de estrés y una mejor capacidad para enfrentar las demandas académicas. Además, un metaanálisis realizado por Di Fabio y Kenny (2011) en Italia y, Gubbels, Segers y Verhoeven (2014) llevaron a cabo su investigación en los países bajos, ambos estudios mostraron que los programas de desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito educativo no solo mejoran la confianza en sí mismos de los estudiantes, sino que también reducen significativamente las sensaciones de ansiedad y estrés.

Una revisión inicial de la literatura sugiere que la inteligencia emocional influye significativamente en el estrés académico y en la manera en que los estudiantes abordan las situaciones estresantes. Diversos estudios han demostrado que los estudiantes con altos componentes de inteligencia emocional tienden a manejar mejor el estrés académico, lo que se traduce en un mejor rendimiento escolar y una mayor resiliencia.

A la luz de esta revisión bibliográfica y documental, el problema de investigación se caracteriza por la necesidad de desarrollar e implementar estrategias efectivas basadas en la inteligencia emocional para el manejo del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato. Este problema se enmarca en un contexto de creciente presión académica y expectativas sociales sobre los estudiantes, combinado con una falta de herramientas adecuadas para manejar el estrés resultante.

En consecuencia, el problema de investigación se puede enunciar de la siguiente manera: ¿Qué relación existe entre los componentes de la Inteligencia Emocional y los niveles de Estrés Académico en estudiantes de tercero de bachillerato?

V. Metodología

La presente investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo. Según Hernández Sampieri (2014), la investigación cuantitativa se caracteriza por ser secuencial y probatoria, utilizando la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico. Este enfoque nos permitirá obtener datos objetivos y medibles sobre los niveles de estrés académico y los componentes de inteligencia emocional de los estudiantes.

Tipo de investigación

El estudio se clasifica como descriptivo-transversal. De acuerdo con Arias (2012), la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. En nuestro caso, describiremos los niveles de estrés académico y las habilidades de inteligencia emocional de los estudiantes.

Por otro lado, el aspecto transversal. Según Kazdin (2021) es un diseño de estudio observacional que recoge datos de una población en un único momento en el tiempo, proporcionando una instantánea de la situación actual de las variables de interés. Este método se utiliza comúnmente en estudios epidemiológicos, sociales y de mercado para evaluar la prevalencia de ciertas características y explorar posibles asociaciones entre variables.

Instrumentos y técnicas de recolección de datos

Escala de Estrés Académico (SISCO) desarrollada por Barraza (2007), esta escala de 31 ítems mide el nivel de estrés académico en estudiantes de educación media y superior. Se utilizará para evaluar los niveles de estrés dentro de la investigación.

Nivel leve: indica una presencia mínima de estrés, donde los estudiantes pueden experimentar cierta tensión, pero sin que esta interfiera significativamente en su rendimiento académico o bienestar general.

Nivel moderado: señala una presencia moderada de síntomas de estrés, donde los estudiantes pueden sentir una mayor interferencia en su vida académica y personal, experimentando síntomas como ansiedad, irritabilidad y dificultades para concentrarse.

Nivel severo: indica una presencia alta de síntomas de estrés, donde los estudiantes pueden experimentar una interferencia significativa en su vida académica y personal, con síntomas intensos que pueden incluir problemas de salud física y mental, como insomnio, fatiga extrema y pensamientos negativos persistentes.

El Test de Inteligencia Emocional de Goleman (1995) evalúa las habilidades emocionales de una persona a través de preguntas diseñadas para medir cinco componentes clave mencionados anteriormente.

Procedimientos para la recolección de datos

La práctica de investigación se estructura en dos fases:

Evaluación inicial: aplicación de pruebas estandarizadas de inteligencia emocional y estrés académico.

Análisis de datos: procesamiento de la información recolectada para extraer conclusiones y recomendaciones.

Los estudiantes de tercero de bachillerato participan activamente en las fases del proyecto, no solo como sujetos de estudio sino también como colaboradores en el diseño y ejecución de algunas actividades. Esta participación activa busca fomentar

su compromiso con el proceso y proporcionar una experiencia práctica en investigación psicoeducativa.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos cuantitativos se utilizará el software estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Se realizarán los siguientes análisis:

Estadística descriptiva: medias, desviaciones estándar, frecuencias y porcentajes para caracterizar la muestra y las variables de estudio.

Análisis de evaluación de Pearson: para examinar la relación entre las variables de inteligencia emocional y estrés académico.

Consideraciones éticas

La implementación de este estudio se realizará bajo estrictas consideraciones éticas, siguiendo los principios establecidos en la Declaración de Helsinki y las normas éticas para la investigación con seres humanos. Se tomarán las siguientes medidas:

Consentimiento informado: se obtendrá el consentimiento informado por escrito de los padres o tutores legales de los estudiantes, así como el asentimiento de los propios estudiantes. Se explicará detalladamente el propósito del estudio, los procedimientos, los posibles riesgos y beneficios, y el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas.

Confidencialidad y anonimato: se garantizará la confidencialidad de los datos recolectados. Los cuestionarios y registros se codificarán para proteger la identidad de los participantes. Los resultados se presentarán de forma agregada, sin posibilidad de identificación individual.

No obligatoriedad: se enfatizará que la participación es completamente voluntaria y que la decisión de no participar o retirarse del estudio no tendrá ningún impacto en las calificaciones o la relación con la institución educativa.

Supervisión ética: el proyecto será sometido a la revisión y aprobación del Comité de Ética de la institución educativa y/o de la identidad de investigación correspondiente.

Manejo de datos: los datos recolectados se almacenarán de forma segura, con acceso restringido solo al equipo de investigación. Se establecerá un protocolo para la destrucción segura de los datos una vez finalizado el período de conservación necesario para fines de auditoría o verificación.

Competencia del equipo: se asegurará que todos los miembros del equipo de investigación estén debidamente capacitados en ética de la investigación y en el manejo de información sensible.

Esta propuesta de metodología busca garantizar un abordaje riguroso y ético del manejo del estrés académico mediante la inteligencia emocional en el contexto de un colegio privado con familias de clase social alta. La combinación de instrumentos válidos, análisis estadísticos robustos y consideraciones éticas sólidas permitirá obtener resultados confiables y útiles para la mejora del bienestar emocional y académico de los estudiantes.

VI. Preguntas clave

Pregunta de inicio

¿Existe estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato en el colegio seleccionado?

Preguntas interpretativas

¿Tiene influencia la inteligencia emocional en la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés académico?

¿Los estudiantes con mayores habilidades de inteligencia emocional reportan menos estrés académico?

Preguntas de cierre

¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y las distintas dimensiones del estrés académico?

VII. Organización y procesamiento de la información

La sistematización del proyecto de investigación es fundamental para presentar la información de manera clara y comprensible. La presentación de los datos se realizó en diferentes formatos como: texto, tablas y figuras, dependiendo de la naturaleza y volumen de los datos recolectados, así como de la necesidad de comparar la información.

La elección del formato más adecuado se basó en varios factores. Las tablas y figuras son especialmente útiles para resumir grandes cantidades de datos y proporcionar una visualización que facilite la interpretación y el análisis comparativo. Las tablas se utilizaron para mostrar distribuciones de frecuencias y medidas estadísticas, mientras que los gráficos permitieron ilustrar tendencias y relaciones entre variables de una manera más intuitiva.

Por otro lado, la presentación en texto permite una descripción detallada y contextual de los hallazgos específicos, proporcionando una narrativa que puede clarificar las implicaciones de los resultados y su relevancia en el contexto de la investigación. Al combinar estos métodos, se logra una presentación de resultados más completa y accesible, facilitando la comprensión.

Esta aproximación multimodal no solo enriquece el análisis y la interpretación de datos, sino que también asegura que los hallazgos de esta investigación sean comunicados de manera efectiva, destacando la importancia de la inteligencia emocional en la gestión del estrés académico y proporcionar una base sólida para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas.

VIII. Análisis de la información

La interpretación de la información se realiza mediante el empleo de métodos estadísticos. Una vez recolectados los datos, se procede a codificar las respuestas para poder someter a análisis estadístico. En este contexto, se utilizan medidas de tendencia central como la media, mediana y moda. Adicionalmente, se realiza una prueba de correlación, para identificar posibles relaciones y diferencias significativas entre las variables de inteligencia emocional y estrés académico.

El tipo de análisis que se lleva a cabo en esta investigación es principalmente estadístico. Los métodos estadísticos permiten no solo describir y resumir los datos, sino también hacer inferencias sobre la población estudiantil en general. Este análisis incluirá la correlación para predecir cómo la inteligencia emocional puede influir en los niveles de estrés académico. Al realizar los análisis, se obtiene una visión clara y precisa de la relación entre las dos variables de interés.

Para analizar los datos, se utilizan procedimientos específicos que incluyen el uso de software estadístico avanzado SPSS. Este programa facilita el manejo y análisis de grandes volúmenes de datos, permitiendo la aplicación de técnicas estadísticas complejas de manera eficiente. Los datos recolectados se ingresan en el software, donde se realizan los análisis descriptivos e inferenciales mencionados anteriormente. Además, se crean tablas y gráficos que ayudan a la visualización de los resultados, facilitando la comunicación de los hallazgos. Tras completar el análisis, se validarán los resultados para asegurar su precisión y fiabilidad, garantizando que las

conclusiones derivadas de la investigación sean robustas y aplicables en diversos contextos educativos.

SEGUNDA PARTE: Refiere los siguientes aspectos a ser tomados en cuenta ya sea para prácticas de intervención o de investigación:

IX. Justificación

El presente proyecto de investigación, enfocado en la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato, surge como respuesta a una creciente problemática en el ámbito educativo ecuatoriano. El estrés académico se ha convertido en un factor significativo que afecta el bienestar emocional y el rendimiento escolar de los estudiantes, especialmente en el último año de bachillerato, donde la presión por el ingreso a la universidad y la definición del futuro profesional alcanzan su punto máximo.

Según datos del Ministerio de Educación del Ecuador (2023), el 68% de los estudiantes de tercero de bachillerato reportan niveles moderados a altos de estrés académico, lo cual se traduce en problemas de salud mental, bajo rendimiento escolar y deserción. Además, un estudio realizado por la Universidad Central del Ecuador (2022) reveló que solo el 35% de los estudiantes de este nivel educativo poseen estrategias efectivas para manejar el estrés y regular sus emociones.

Un artículo publicado en el diario El Comercio (2024) destacó la importancia de implementar programas de inteligencia emocional en las instituciones educativas como medida preventiva ante el aumento de casos de ansiedad y depresión en jóvenes.

Esta investigación busca ampliar la base teórica existente y documentar nuevas correlaciones entre inteligencia emocional y estrés académico, aportando datos empíricos al campo de la psicología educativa y el desarrollo adolescente. Al identificar cómo la inteligencia emocional influye en el manejo del estrés académico,

se podrían desarrollar estrategias efectivas para programas educativos, talleres y currículos escolares, mejorando el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Así, esta investigación contribuye al conocimiento académico y ofrece evidencia valiosa para futuras investigaciones y el diseño de políticas educativas que promuevan el bienestar integral de los estudiantes en el contexto educativo ecuatoriano.

X. Caracterización de los beneficiarios

La investigación “Inteligencia Emocional y Estrés Académico” está dirigido principalmente a estudiantes de tercero de bachillerato de un colegio privado, ubicado en La Armenia, Valle de los Chillos. Los beneficiarios directos son 113 estudiantes, con edades comprendidas entre los 16 y 17 años. El muestreo es probabilístico, cada miembro de la población tiene una probabilidad de participar en la investigación.

La población estudiantil se caracteriza por tener un alto nivel académico y acceder a recursos educativos de primera calidad. En su mayoría, provienen de hogares con padres profesionales y empresarios, lo que genera altas expectativas sobre su futuro profesional. El grupo está compuesto por un 55% de mujeres y un 45% de hombre, reflejando una distribución de género bastante equilibrada.

Por consiguiente, esta muestra permitirá obtener una visión amplia y diversa de las necesidades y desafíos enfrentados por los estudiantes en su proceso de manejo del estrés académico.

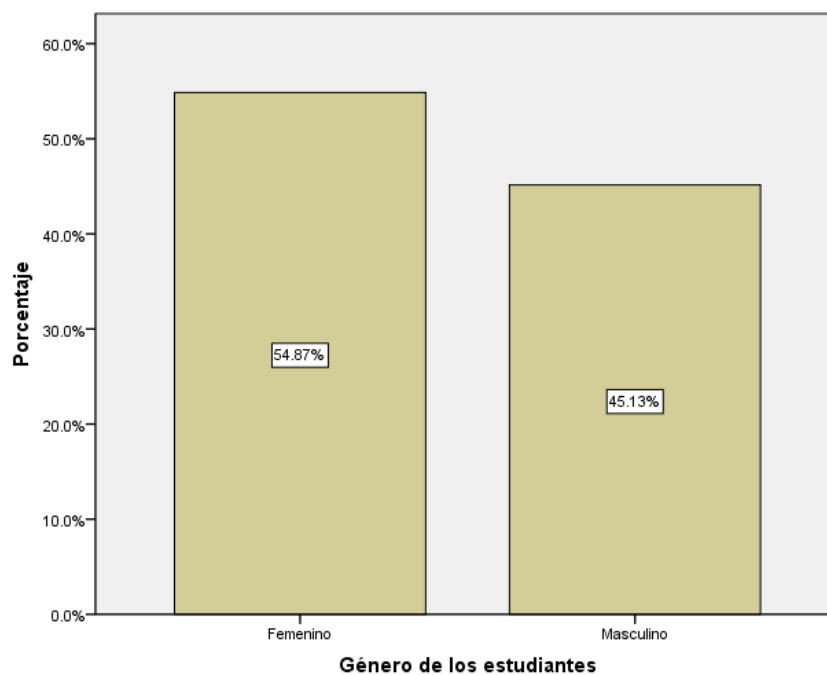
XI. Interpretación

Al comenzar la interpretación de los resultados obtenidos en la investigación sobre inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato, es fundamental resaltar los hallazgos más significativos y su relación con los objetivos planteados inicialmente. Los datos revelan patrones y correlación que permiten una comprensión más profunda de cómo las habilidades emocionales influyen en los niveles de estrés que experimentan los estudiantes en su entorno académico.

Población

Figura 1

Porcentaje de estudiantes según su género.



Interpretación: El gráfico presenta la distribución de género de los estudiantes de tercero de bachillerato. Se observa que el 54.87% de los estudiantes son de género femenino, representados por la sección azul, mientras que el 45.13%

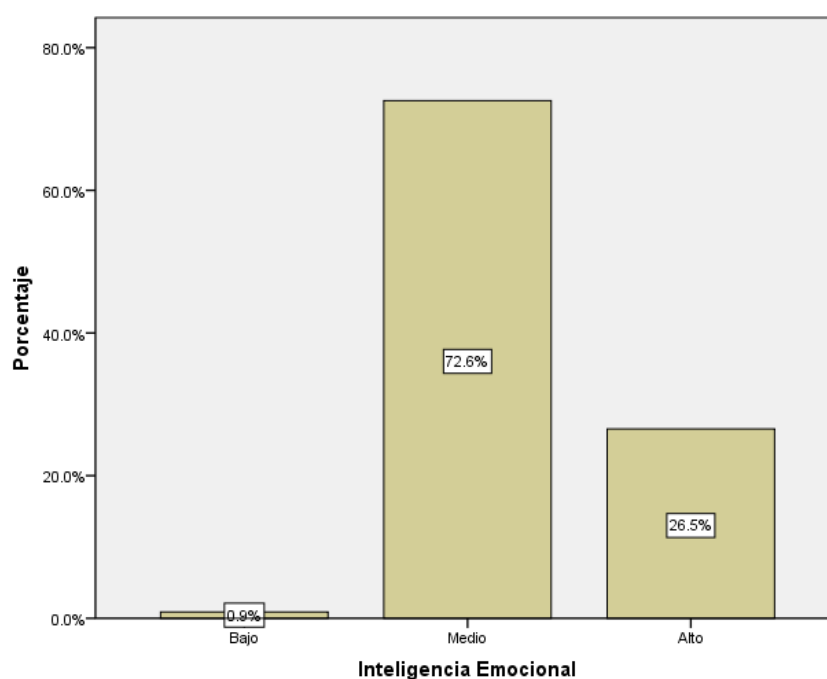
son de género masculino, indicados por la sección verde. Esta distribución sugiere una ligera predominancia de estudiantes femeninas en la muestra estudiada.

Este dato es relevante porque permite analizar si existen diferencias en la inteligencia emocional y el estrés académico entre los géneros. Esta información puede ser útil para futuros estudios que busquen entender mejor la dinámica de género en el contexto académico y emocional.

Inteligencia Emocional

Figura 2

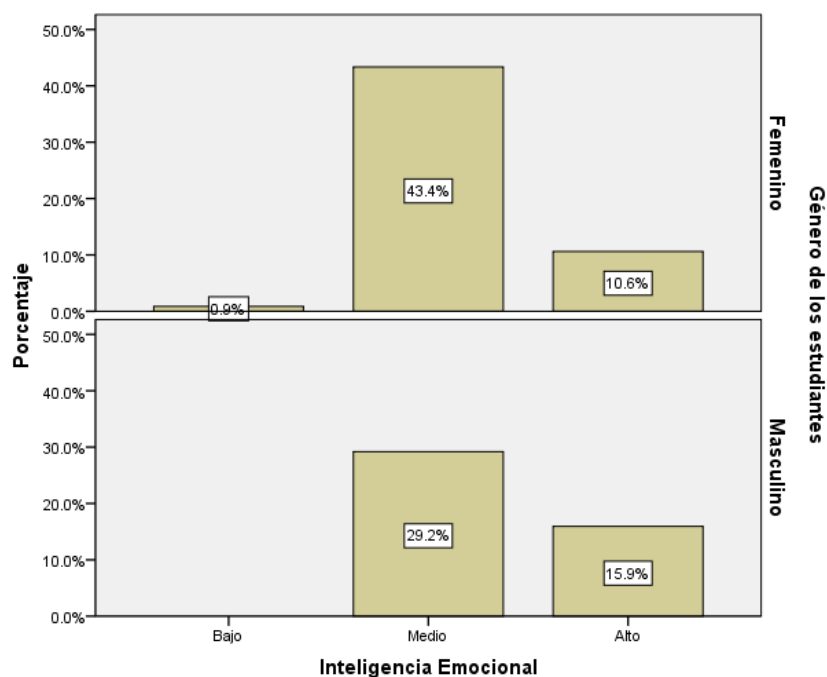
Niveles de Inteligencia Emocional de la muestra de investigación



Interpretación: El gráfico muestra la distribución de los niveles de Inteligencia emocional entre un grupo de individuos. El gráfico está dividido en tres secciones que representan diferentes niveles de inteligencia emocional: el 72.6 % de los estudiantes están dentro del nivel medio, el 26.5% corresponde a los estudiantes que se encuentra en el nivel alto y, el 0.9% se localiza en el nivel bajo.

Figura 3

Relación entre el Género de los estudiantes y su nivel de Inteligencia Emocional



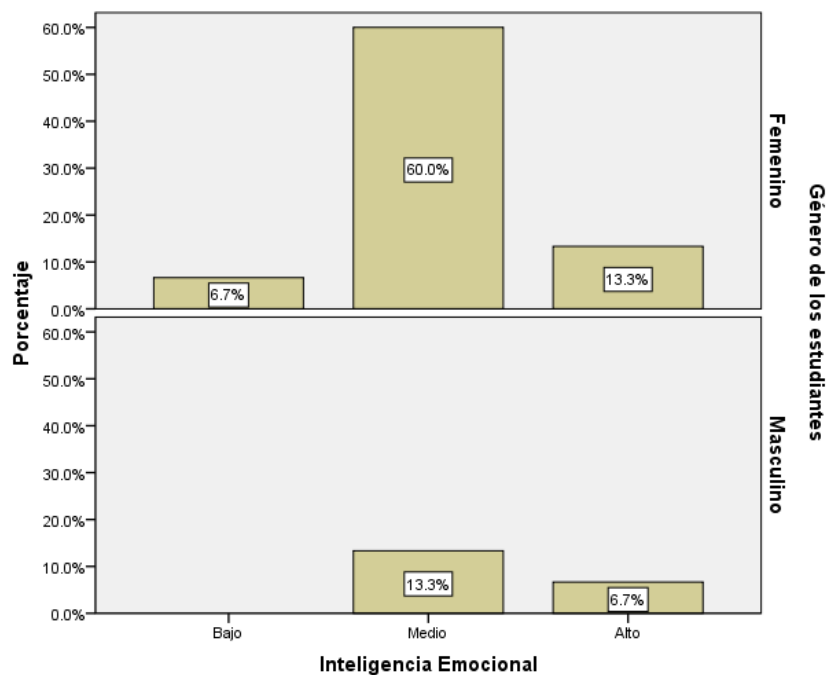
Nota: El gráfico representa la distribución porcentual de la inteligencia emocional entre estudiantes de género femenino y masculino.

Interpretación: Las estudiantes femeninas muestran una mayor distribución en la categoría de inteligencia emocional media con el 43.4%, en comparación con los estudiantes masculinos con el 29.2%. El 10.6% de las estudiantes femeninas tiene una inteligencia emocional alta, aunque este porcentaje es menor que en los estudiantes masculinos con un 15.9%. No hay representación de estudiantes masculinos en la categoría de inteligencia emocional baja, mientras que un pequeño porcentaje de estudiantes femeninas se encuentra en esta categoría con 0.9%.

Paralelo A

Figura 4

Relación entre el Género de los estudiantes y su nivel de Inteligencia Emocional (paralelo A)

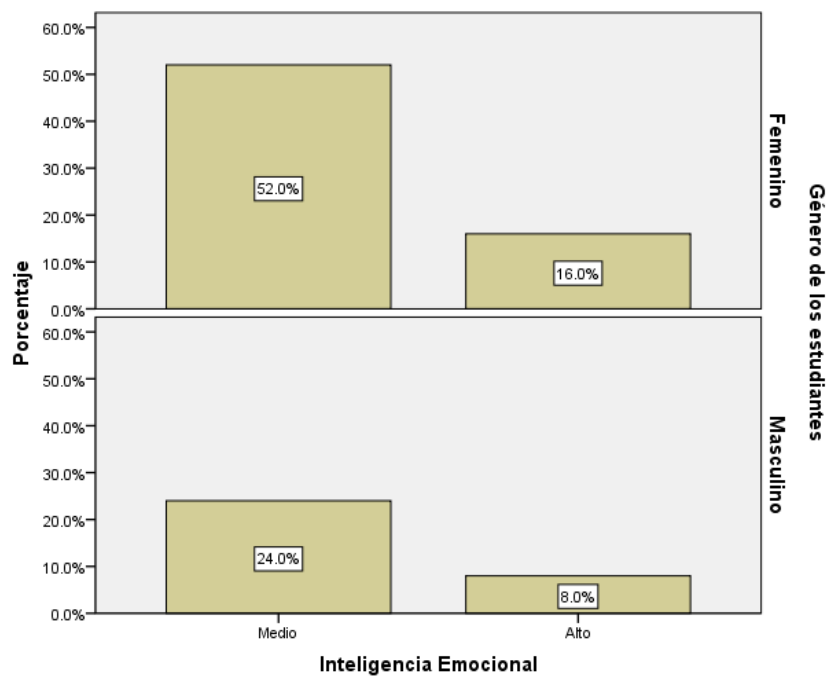


Interpretación: las estudiantes femeninas tienen una mayor proporción en la categoría de inteligencia emocional medio 60.0%, en comparación con los estudiantes masculinos 13.3%. en el rango de inteligencia emocional alto, las estudiantes femeninas con 13.3% también superan a los estudiantes masculinos 6.7%. las estudiantes femeninas tienen la proporción de 6.7% que se encuentra en inteligencia emocional bajo.

Paralelo B

Figura 5

Relación entre el Género de los estudiantes y su nivel de Inteligencia Emocional (paralelo B)

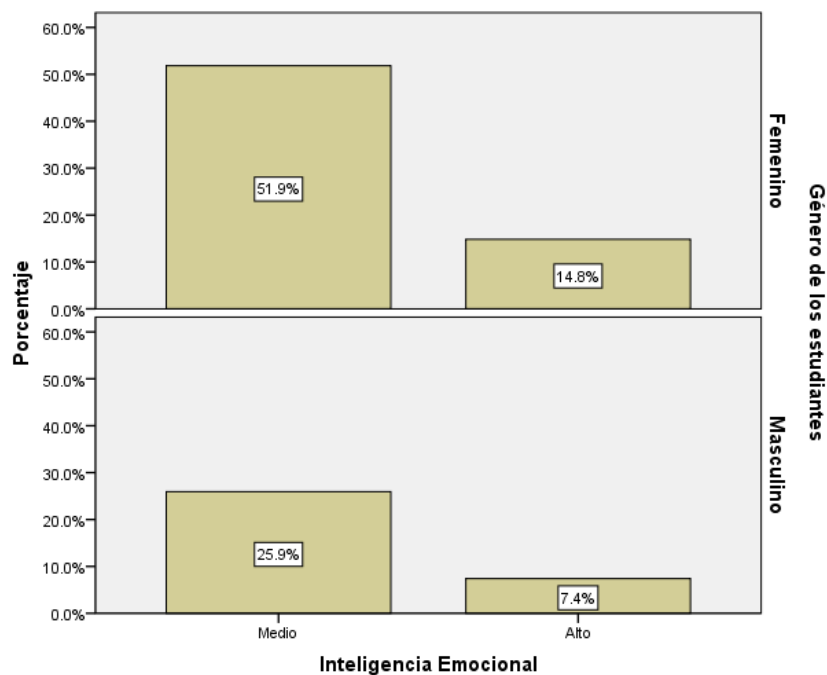


Interpretación: las estudiantes femeninas muestran una mayor proporción de inteligencia emocional media 52.0%, en comparación con los estudiantes masculinos con 24.0%. en cuanto a la inteligencia emocional alta, las estudiantes femeninas también superan a los masculinos, con un 16.0% frente a un 8.0%.

Paralelo C

Figura 6

Relación entre el Género de los estudiantes y su nivel de Inteligencia Emocional (paralelo C)

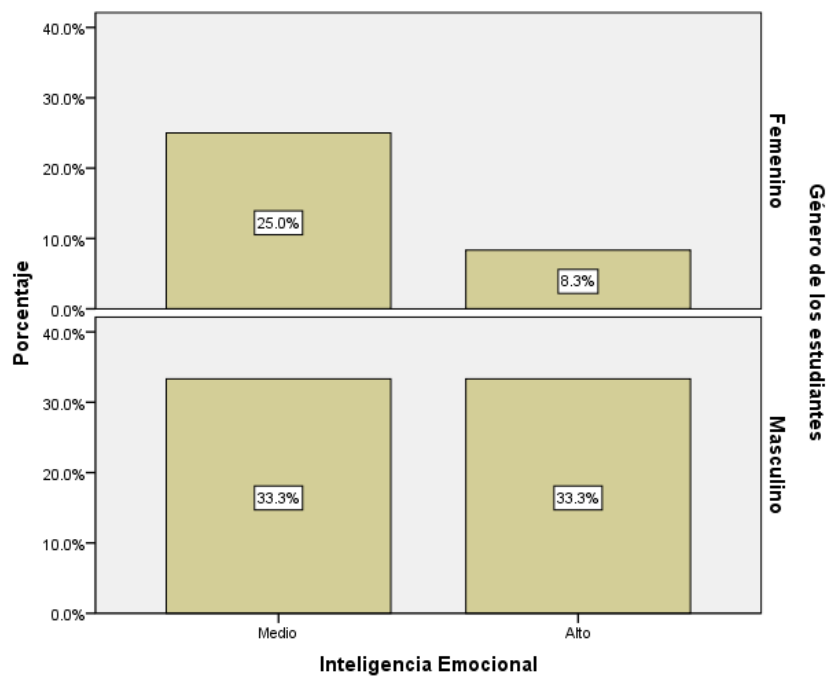


Interpretación: las estudiantes femeninas muestran una mayor proporción en la categoría de inteligencia emocional me día 51.9% , en comparación con los estudiantes masculinos 25.9%. En la categoría de inteligencia emocional alta, las estudiantes femeninas también superan a los estudiantes masculinos, con un 14.8% frente a un 7.4%.

Paralelo D

Figura 7

Relación entre el Género de los estudiantes y su nivel de Inteligencia Emocional (paralelo D)

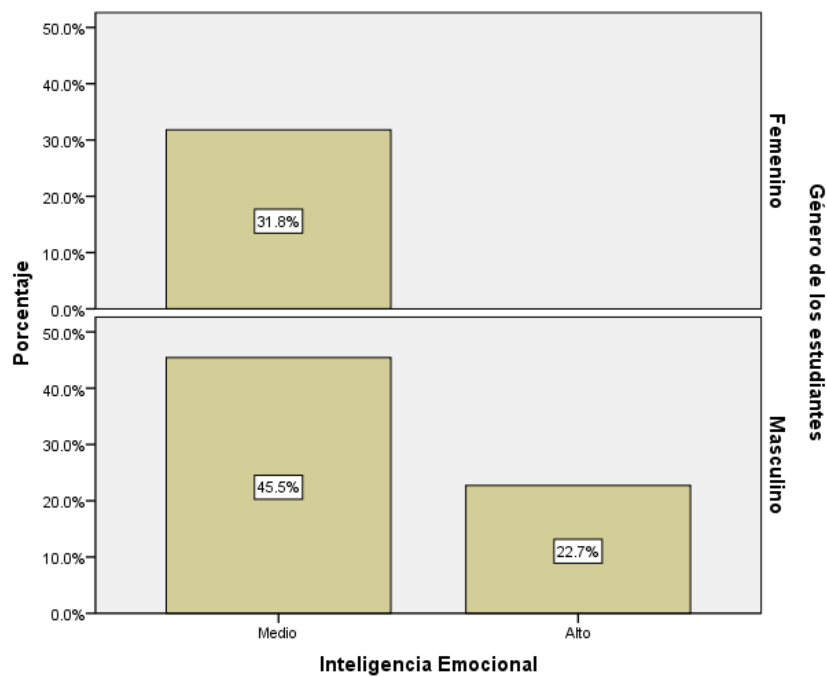


Interpretación: los estudiantes masculinos muestran un porcentaje igual en los niveles medio y alto de inteligencia emocional, con un 33.3% cada uno, lo que indica una distribución equilibrada entre estos niveles. Las estudiantes femeninas tienen una mayor proporción en la categoría de inteligencia emocional media de 25.0%, en comparación con el nivel alto de 8.3%.

Paralelo E

Figura 8

Relación entre el Género de los estudiantes y su nivel de Inteligencia Emocional (paralelo E)



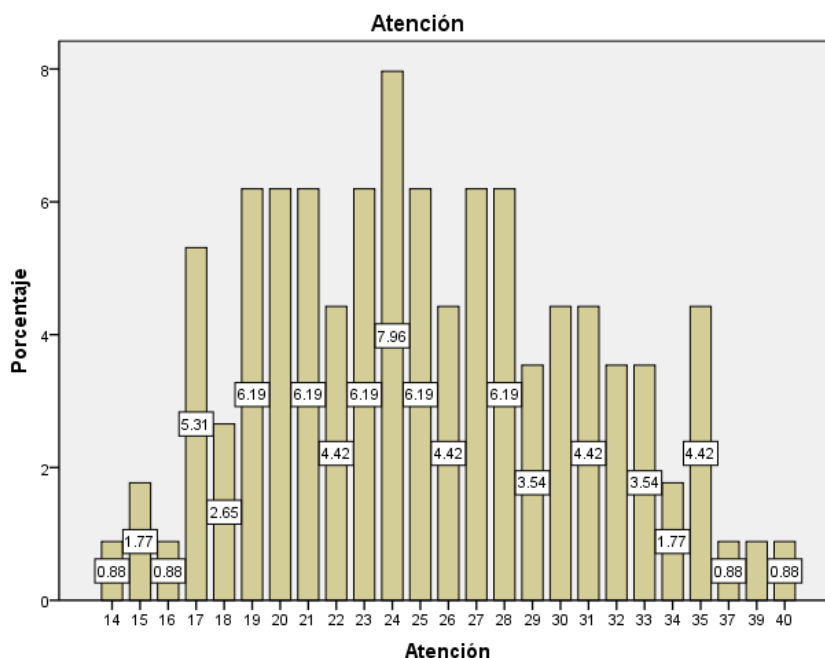
Interpretación: los estudiantes masculinos muestran una mayor proporción en ambos niveles de inteligencia emocional medio con 45.5% y alto con 22.7% comparados con las estudiantes femeninas. No se presentan datos de nivel alto en inteligencia emocional en las estudiantes femeninas.

Índices Aditivos de Inteligencia Emocional

Dimensión Atención

Figura 9

Índice Aditivo de la Dimensión Atención de Inteligencia Emocional

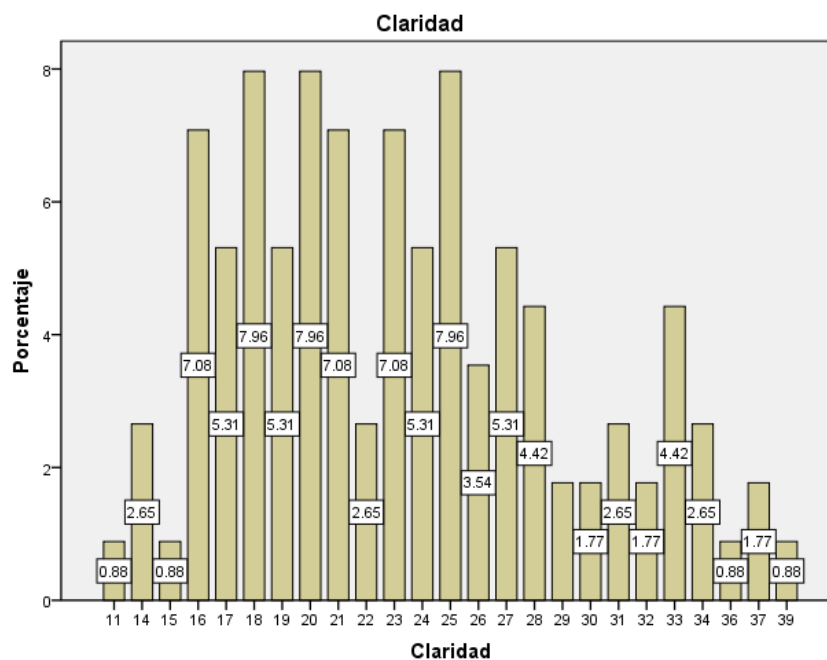


El histograma muestra la distribución porcentual de la Dimensión Atención. En el eje horizontal se encuentran los valores del índice, que van desde 14 hasta 40, y en el eje vertical se muestra el porcentaje correspondiente a cada valor del índice. El histograma tiene una forma aproximadamente simétrica con una mayor concentración de valores en el rango de 20 a 30, alcanzando su pico máximo en el valor de 24 con un porcentaje de 7.96%. Otros valores destacados son 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30 y 31, todos con un porcentaje de 6.19%. Los valores extremos, como 14, 15, 16, 17, 18, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39 y 40, tienen porcentajes más bajos, siendo el más bajo 0.88% en los valores 14, 15, 39 y 40.

Dimensión Claridad

Figura 10

Índice Aditivo de la Dimensión Claridad de Inteligencia Emocional



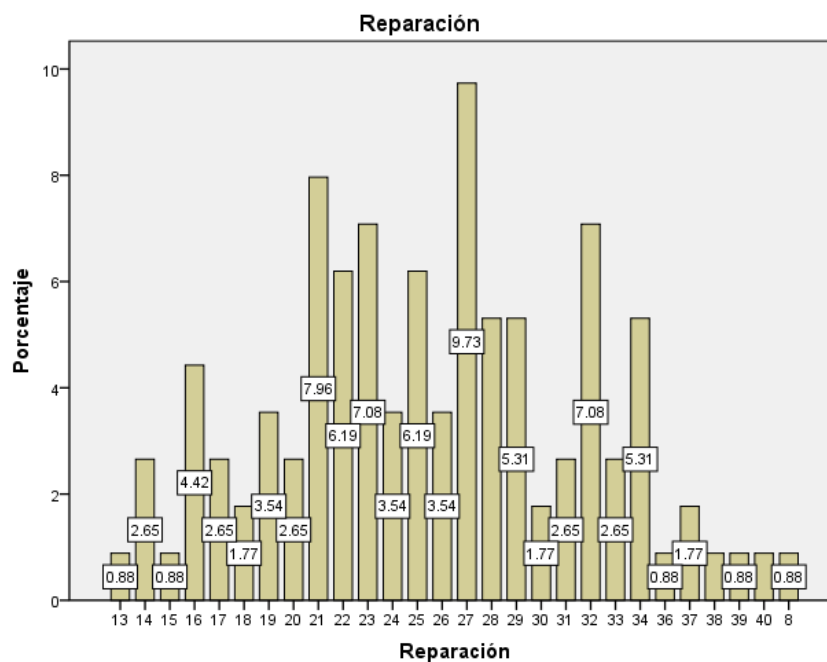
El histograma muestra la distribución de los valores de la Dimensión Claridad. En el eje horizontal se encuentran los valores de Claridad, que van desde 11 hasta 39, y en el eje vertical se muestra el porcentaje correspondiente a cada valor de la dimensión. La mayoría de los valores de Claridad se encuentran entre 17 y 25, con porcentajes que oscilan entre 5.31% y 7.96%. Los valores extremos, tanto bajos (11-15) como altos (36-39), tienen porcentajes significativamente menores, generalmente por debajo del 2.65%. Esto sugiere que la mayoría de las personas en la muestra tienen niveles de Claridad de Inteligencia Emocional moderados, mientras que muy pocos tienen niveles extremadamente bajos o altos.

La distribución parece ser asimétrica, con una mayor concentración de valores en el rango medio-alto (17-25) y una disminución gradual hacia los extremos.

Dimensión Reparación

Figura 11

Índice Aditivo de la Dimensión Reparación de Inteligencia Emocional



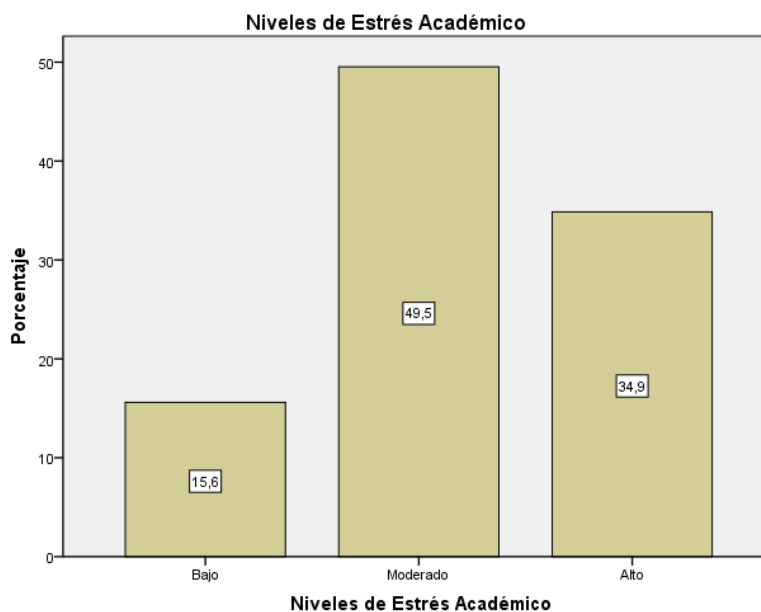
Nota: El histograma muestra la distribución de los valores del Índice de la Dimensión Reparación.

La mayoría de los valores del índice de reparación se encuentran entre 20 y 30, con un pico notable en el valor 27, que tiene el porcentaje más alto de 9.73%. Otros valores con porcentajes relativamente altos incluyen 22 (7.96%), 24 (7.08%) y 32 (7.08%). Los valores extremos, tanto bajos (13, 14, 15) como altos (37, 38, 39, 40), tienen porcentajes muy bajos, generalmente por debajo del 1%. Esta distribución sugiere que la mayoría de las personas evaluadas tienen un índice de reparación de inteligencia emocional en el rango medio, con pocos individuos en los extremos. Esto puede ser relevante para entender cómo las personas manejan y reparan sus emociones.

Estrés académico

Figura 12

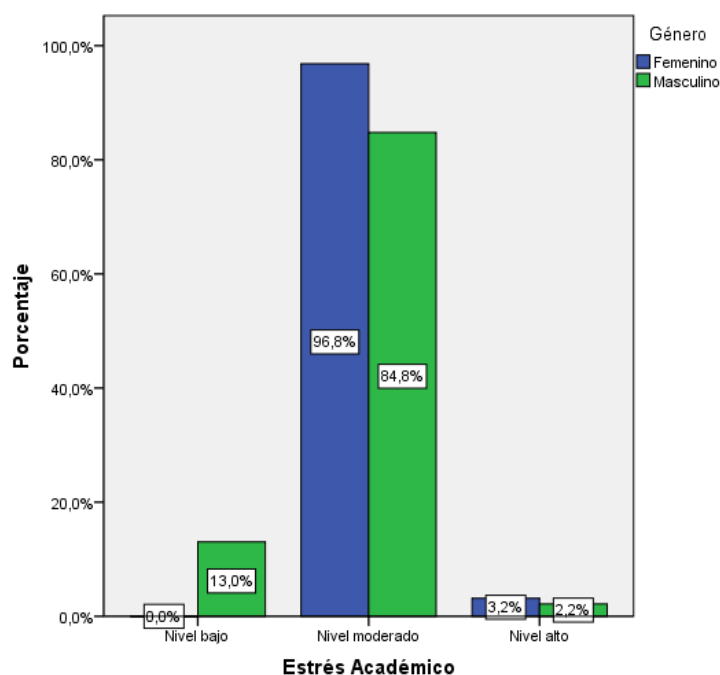
Niveles de Estrés Académico de la muestra de investigación



Interpretación: se observa a través de la gráfica la representación de los niveles del estrés académico (bajo, moderado y alto), correspondiente a la población de estudio. El gráfico está dividido en tres secciones que representan diferentes niveles de estrés académico: el 15.6 % (17 estudiantes) de los estudiantes están dentro del nivel bajo, el 49.5% (54 estudiantes) corresponde a los estudiantes que se encuentra en el nivel moderado y, el 34.9% (38 estudiantes) se localiza en el nivel alto.

Figura 13

Relación entre el Género de los estudiantes y su nivel de Inteligencia Emocional



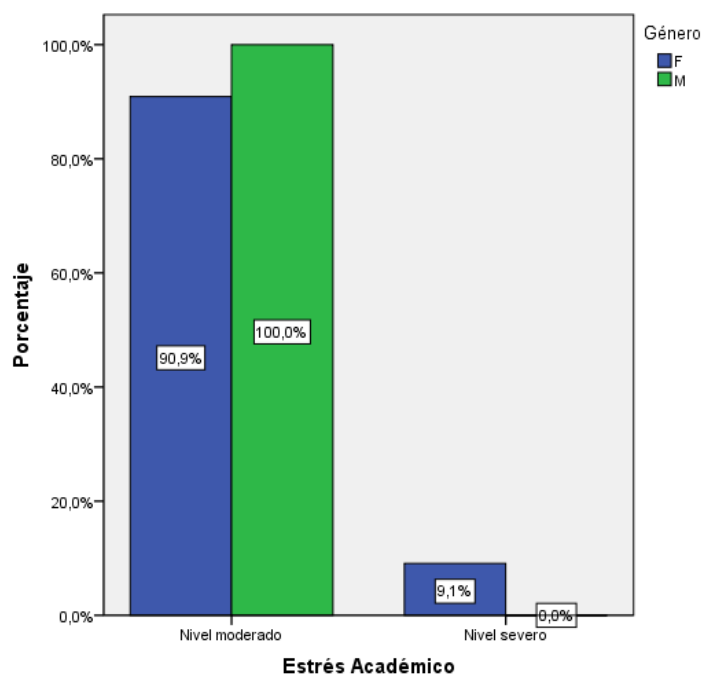
Nota: El gráfico representa la distribución porcentual del estrés académico entre estudiantes de género femenino y masculino.

Interpretación: se puede observar que el 13% del género masculino se encuentra en el nivel bajo y no existe un porcentaje del género femenino dentro de este nivel. Mientras que en el nivel moderado de estrés académico el 96,8% del género femenino y el 84,8% del género masculino se encuentran en esta categoría. Por lo cual finalmente se refleja que el nivel alto de estrés académico lo tiene el género femenino con 3,2% y el masculino con 2,2%. Este gráfico nos muestra que la mayoría de los estudiantes independientemente de su género, experimentan un nivel moderado de estrés académico, por lo cual se comprende que el género femenino tiene una tendencia muy alta a experimentar niveles moderados y altos de estrés académicos en comparación al género masculino.

Paralelo A

Figura 14

Relación entre el Género de los estudiantes y su nivel de Estrés Académico (paralelo A)

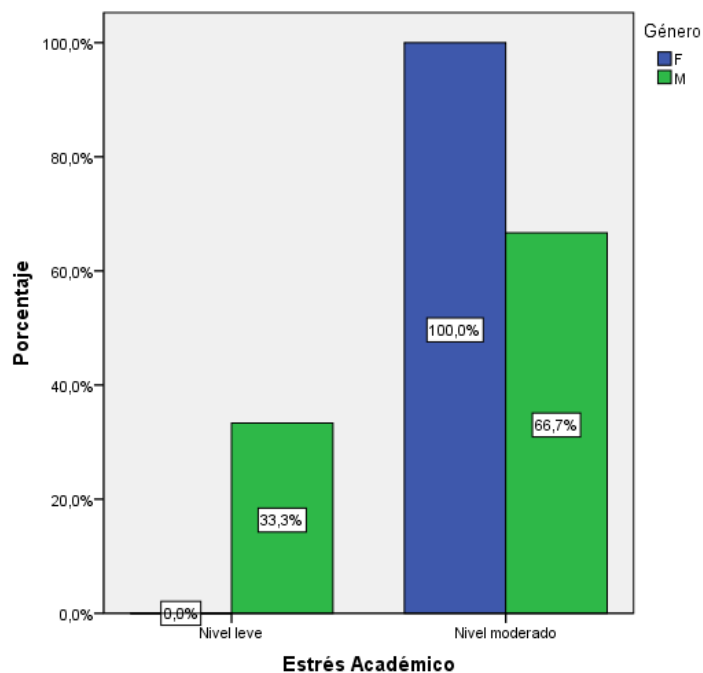


Interpretación: se puede observar que el nivel moderado de estrés académico tiene un porcentaje de 90,9% representando al género femenino mientras que el género masculino tiene un porcentaje de 100%. En el nivel severo de estrés académico el género femenino representa 9,1%, mientras que el género masculino tiene un 0%. Por lo cual este grafico nos indica que existe una diferencia significativa en la distribución de estrés académico entre géneros, indicando que el género masculino tiende a experimentar un estrés mayor estrés académico moderado, mientras que el género femenino tiene a desarrollar un mayor índice de estrés severo.

Paralelo B

Figura 15

Relación entre el Género de los estudiantes y su nivel de Estrés Académico (paralelo B)

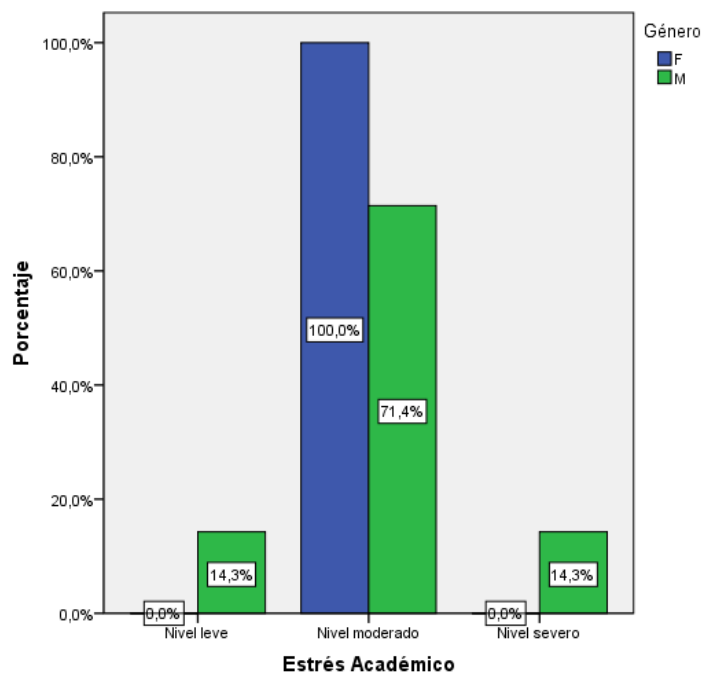


Interpretación: se puede identificar que el nivel de estrés leve en el género femenino es de 0% mientras que en el de género masculino tiene un porcentaje de 33.3%, demostrando que este género experimenta este nivel de estrés. En contraste, el 100% del género femenino y el 66,7% del género masculino indican estar en el nivel de estrés moderado. Por lo tanto, estos datos indican que el género femenino tiene a sufrir estrés moderado mientras que el género masculino muestra mayor variabilidad en cuanto a sus niveles de estrés académico.

Paralelo C

Figura 16

Relación entre el Género de los estudiantes y su nivel de Estrés Académico (paralelo C)

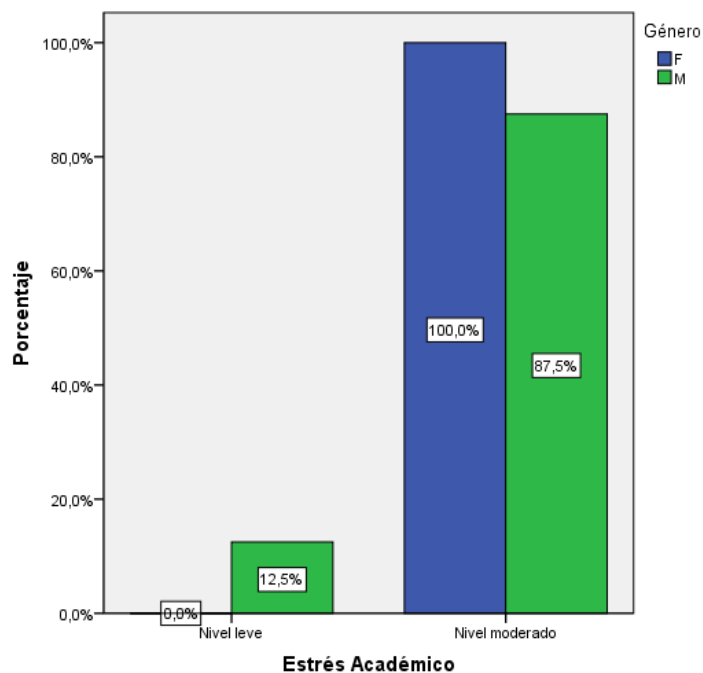


Interpretación: se puede observar que el 100% de estudiantes de género femenino experimentan un nivel moderado de estrés académico, a su vez se puede observar que dicho género no representa casos de niveles bajos o altos de estrés académico. En contraste los estudiantes de género masculino presentan un 71.4% en el nivel moderado de estrés académico, con un 14.3% tanto en nivel bajo como nivel alto. Por lo tanto, estos datos indican que el género femenino tiende a experimentar mayormente un nivel moderado de estrés, mientras que el género masculino muestra una mayor variabilidad.

Paralelo D

Figura 17

Relación entre el Género de los estudiantes y su nivel de Estrés Académico (paralelo D)

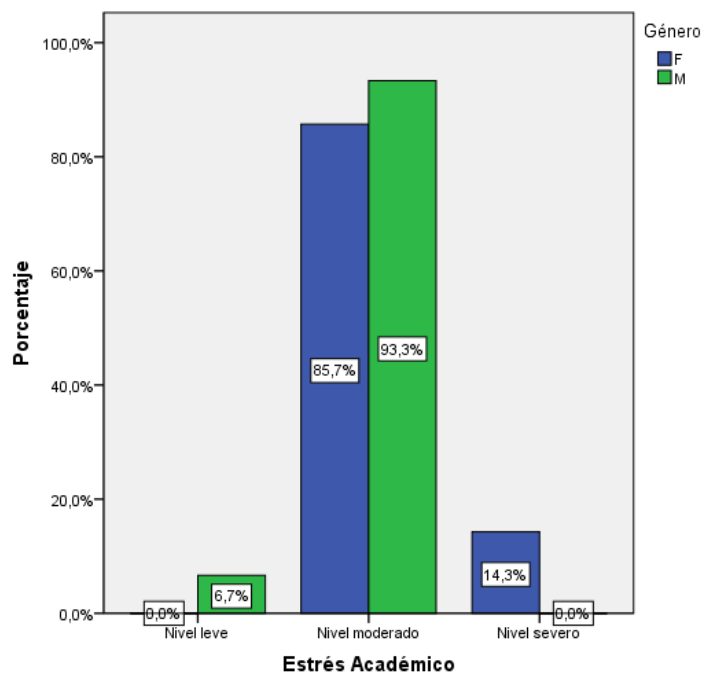


Interpretación: se puede observar que en el nivel bajo de estrés académico el género femenino tiene un porcentaje de 0% y el género masculino un porcentaje de 12,5%. Mientras que en el nivel moderado se refleja que el género femenino tiene un porcentaje de 100% mientras que el género masculino tiene un porcentaje de 87,5%. Por lo tanto, en el gráfico se identifica que todo el género femenino experimenta un nivel moderado de estrés, mientras que una minoría del género masculino experimenta un nivel bajo de estrés académico.

Paralelo E

Figura 18

Relación entre el Género de los estudiantes y su nivel de Estrés Académico (paralelo E)



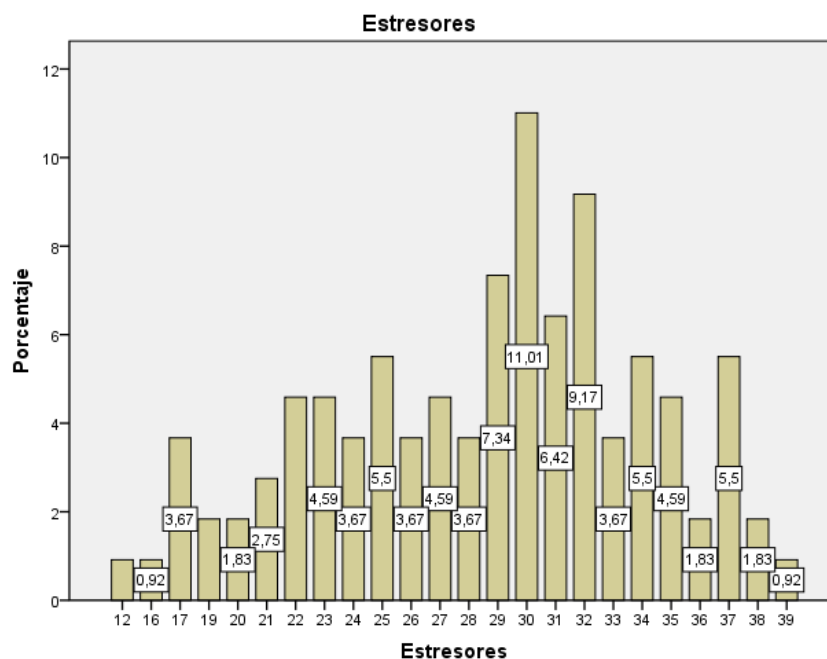
Interpretación: se puede observar que el género femenino con un 0% y el género masculino con un 6,7% se encuentran en el nivel bajo de estrés académico. Mientras que el género femenino con un 85,7% y el género masculino con un 93,3% se encuentran en un nivel moderado de estrés. Finalmente, el género femenino con un 14,3% y el género masculino con un 0% se encuentran en el nivel más alto de estrés. Por lo tanto, el género femenino como el género masculino se encuentran atravesando un nivel moderado de estrés académico.

Índices Aditivos de Estrés Académico

Dimensión Estresores

Figura 19

Índice Aditivo de la Dimensión Estresores de Estrés Académico

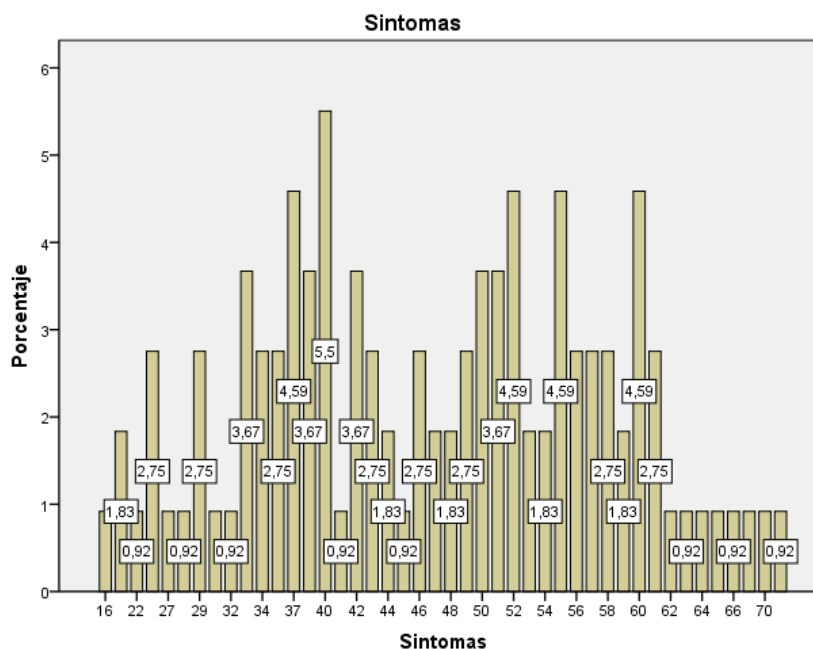


Interpretación: El rango donde se concentran la mayoría de los estresores está entre 28 y 31, El índice con mayor prevalencia corresponde al rango 30 con un 11,01%.
 Valores extremos: Los porcentajes disminuyen tanto en los valores inferiores (menos de 20) como en los superiores (más de 35), lo que sugiere que estos casos son menos frecuentes o representan situaciones atípicas dentro de la población estudiada. La gráfica refleja patrones típicos de estrés en la población, prevaleciendo un nivel moderado-alto de estresores.

Dimensión Síntomas

Figura 20

Índice Aditivo de la Dimensión Síntomas de Estrés Académico

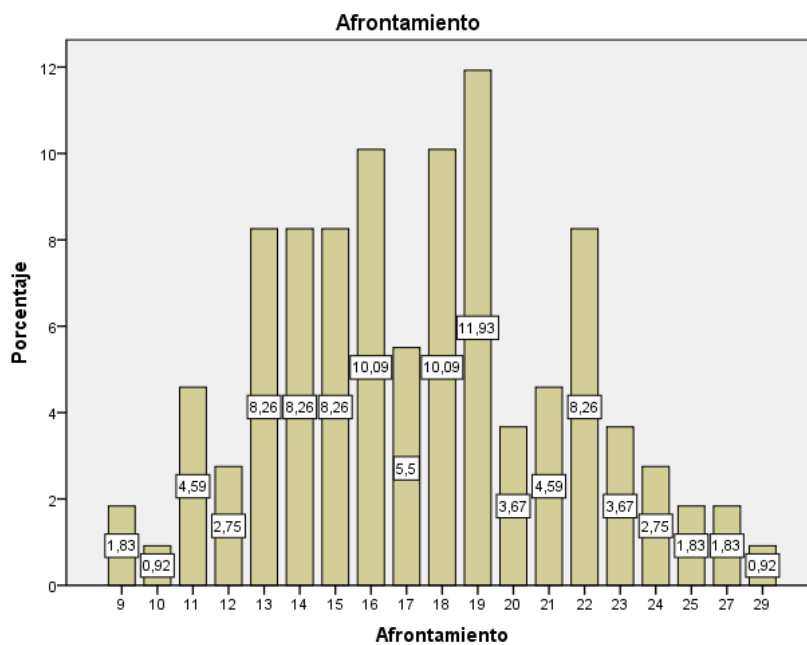


Interpretación: el rango con mayor porcentaje se encuentra entre los valores del rango 40 y 42, con un pico máximo del 5.5%. Se observa otros picos secundarios, entre los intervalos 37-39 y 52-54, ambos con un porcentaje significativo del 4.59%. lo que muestra concentraciones significativas en estos valores. Lo que significa que la presencia de síntomas en la población no se encuentra distribuidos de manera uniforme, los síntomas tienden a concentrarse en ciertos niveles. Valores extremos: Los valores extremos, en los intervalos 16-22 y 66-70, presentan porcentajes bajos (0.92%). Esto indica que hay menos personas en la población que presentan síntomas en esos niveles.

Dimensión Afrontamiento

Figura 21

Índice Aditivo de la Dimensión Afrontamiento de Estrés Académico

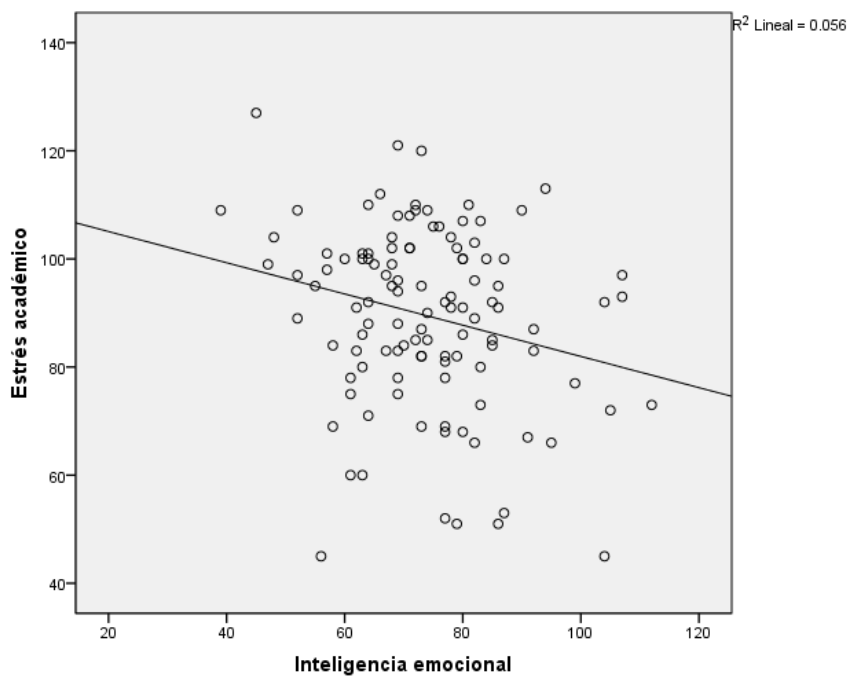


Interpretación La mayoría de la población tiene un porcentaje de afrontamiento que oscila entre los rangos 16 -19, donde se concentran los puntajes más altos, alcanzando un máximo en el valor 19 (11.93%). Valores extremos: Los valores más bajos (9-12) y los más altos (27-29) son poco frecuentes, representando porcentajes por debajo del 4% y 2% respectivamente, El histograma refleja que, la mayoría de los casos se encuentran en el rango medio de afrontamiento, mientras que los valores extremos (muy bajos o muy altos) son menos comunes.

Correlación de las variables: Inteligencia Emocional y Estrés Académica

Figura 22

El gráfico muestra una correlación negativa entre la inteligencia emocional (eje X) y el estrés académico (eje Y).



Correlaciones

		Inteligencia Emocional	Estrés académico
Inteligencia Emocional	Correlación de Pearson	1	-.153
	Sig. (bilateral)		.105
	N	113	113
Estrés académico	Correlación de Pearson	-.153	1
	Sig. (bilateral)	.105	
	N	113	113

Interpretación: esto sugiere que a medida que aumenta la inteligencia emocional, el estrés académico tiende a disminuir. Sin embargo, el valor de R^2 de 0.056 indica que esta relación es débil, ya que solo el 5.6% de la variabilidad en el estrés académico puede explicarse por la inteligencia emocional. Esto implica que otros factores tienen un impacto significativo en los niveles de estrés académico de los estudiantes.

XII. Principales logros del aprendizaje

La investigación sobre inteligencia emocional y estrés académico reveló varias lecciones importantes. Se aprendió que la inteligencia emocional juega un papel crucial en la gestión efectiva del estrés académico. Los estudiantes con alta inteligencia emocional demostraron ser más resilientes y obtenían mejores resultados académicos.

Nuestra formación académica en Psicología fue esencial para comprender y aplicar baterías estandarizadas desde diversos ámbitos de investigación. Esta base teórica permitió abordar el problema del estrés académico de manera integral. Entre las experiencias positivas se destacó el descubrimiento de correlaciones significativas entre la inteligencia emocional y la reducción del estrés académico. No obstante, también se enfrentaron desafíos, como la obtención de una muestra representativa y el mantenimiento de la participación constante de los estudiantes a lo largo de la investigación. Para situaciones similares en el futuro, se mantendría la metodología de investigación empleada, mejorando la estrategia de comunicación para motivar la participación y asegurar una muestra más diversa.

En cuanto a los objetivos planteados, se lograron incrementar la comprensión de la relación entre inteligencia emocional y estrés académico, así como desarrollar recomendaciones prácticas para su aplicación en el ámbito educativo. Durante la investigación, se identificaron elementos de riesgo, como la falta de participación constante de algunos estudiantes y la limitación de tiempo, lo cual no permitió

evaluar el impacto a largo plazo de la inteligencia emocional en el manejo del estrés académico.

XIII. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

1. Mediante la aplicación del instrumento estandarizado (Test de Inteligencia Emocional de Goleman), se han determinado los componentes clave de la inteligencia emocional en los estudiantes, contemplando la autoconciencia, la autorregulación, la motivación y la empatía.

2. Los niveles de estrés académico revelan que un gran porcentaje de los estudiantes, están dentro del nivel moderado de estrés. Esto se debe a la presión académica que sienten por parte de su entorno familiar e incluso de sus propias expectativas frente a sus compañeros.

3. La investigación ha demostrado que existe una correlación significativa entre los componentes de la inteligencia emocional y los niveles de estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato. Los estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional tienden a experimentar menos estrés académico.

Recomendaciones

1. Se sugiere implementar programas específicos para desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes de tercero de bachillerato. Estos programas deben centrarse en mejorar la autoconciencia, la autorregulación, la motivación y la empatía, ya que los estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional tienden a experimentar menos estrés académico.
2. Se propone que los docentes integren estrategias de manejo del estrés en sus clases diarias. Esto puede incluir técnicas de respiración y ejercicios de

mindfulness que los estudiantes puedan realizar. Además, es importante fomentar un ambiente de apoyo, donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus preocupaciones y recibir orientación adecuada.

3. Se recomienda integrar actividades diarias que promuevan la Inteligencia Emocional en el día a día de los estudiantes. Esto puede incluir ejercicios de respiración, momentos de reflexión al inicio de las clases, y la práctica de la escucha activa y la resolución de conflictos. Estas actividades pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades emocionales de manera continua y natural.

XIV. Referencias bibliográficas

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Baum, A., & Paulus, P. B. (1987). *Un modelo integrador del estrés ambiental y la respuesta de afrontamiento*. Editorial.
- Baum, A., & Paulus, P. B. (1987). *Un modelo integrador del estrés ambiental y la respuesta de afrontamiento*. Editorial.
- Carreón-Gutiérrez, C. A., De los Reyes-Nieto, L. R., Loredó-Lárraga, L. V., & Vázquez-Treviño, M. G. E. (2024). Estrés académico y problemas de salud mental en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Sanus*, 9. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-60942024000100104
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2011). Promoting emotional intelligence and career decision making among Italian high school students. *Journal of Career Assessment*, 19(1), 21-34. <https://doi.org/10.1177/1069072710382530>
- Domínguez-Lara, S., Albán, M., & Silva, R. (2018). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 36(2), 123-135. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/81986>
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, 342, 239-256.
- Fernández, L., & García, M. (2016). El estrés social en el contexto educativo. *Revista de Psicología Educativa*, 14(3), 45-57.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18, 7-12.

- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bantam Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Gutiérrez, J., Pérez, A., & Ramírez, L. (2018). Estrés agudo en estudiantes universitarios. *Psicología Hoy*, 22(2), 34-45.
- Kazdin, A. E. (2021). Research design in clinical psychology (5th ed.). Cambridge University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- López, P., & Martínez, S. (2017). Estrés traumático y su impacto en el rendimiento académico. *Revista de Educación y Psicología*, 19(4), 66-78.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). Basic Books.
- Mendoza, D. (2020). Estrés acumulativo en el ámbito académico. *Journal of Academic Stress*, 5(1), 12-23.
- Quiliano Navarro, M., & Quiliano Navarro, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 26. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532020000100203
- Rodríguez, E., & Salazar, C. (2019). Estrés crónico en estudiantes de educación superior. *Investigaciones en Educación*, 10(1), 23-37.
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

XV. Anexos

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE DANIEL GOLEMAN

En primer lugar, debe leer las siguientes afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos e indicar el grado de acuerdo o de desacuerdo con respecto a las mismas. No olvides que no hay

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 pienso.	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
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Tengo 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
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión 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

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/a intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

			veces		
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

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

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Título del Proyecto: Inteligencia Emocional y Estrés Académico

Investigadores Principales: Vanessa Tituaña Tituaña, Elizabeth Torres Cañar

Institución: Universidad Politécnica Salesiana

Descripción del Proyecto: Estimados padres y/o representantes.

Nos complace informarles que su hijo(a), ha sido seleccionado(a) para participar en el proyecto de investigación titulado “Inteligencia Emocional y Estrés Académico”. Esta investigación tiene como objetivo estudiar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico entre los estudiantes de tercero de bachillerato en la Unidad Educativa Saint Dominic School.

Procedimiento: Durante la investigación, los estudiantes completarán una serie de cuestionarios y participarán en actividades diseñadas para evaluar su inteligencia emocional y niveles de estrés académico. La participación de su hijo(a) consistirá en:

- Completar cuestionarios sobre inteligencia emocional y estrés académico.
- Participar en actividades grupales y discusiones guiadas.

Duración: El estudio se llevará a cabo durante un periodo de una semana con sesiones programadas durante el horario escolar.

Confidencialidad: Todos los datos recopilados serán tratados de manera confidencial y solo serán utilizados para fines de investigación. Los resultados del estudio se presentarán de manera agregada, sin identificar a los participantes individualmente.

Beneficios y riesgos: los beneficios potenciales de la participación incluyen una mayor comprensión de la inteligencia emocional y estrategias para manejar el estrés académico.

Los riesgos son mínimos y se limitan a la posible incomodidad al responder ciertos cuestionarios. En cualquier momento, su hijo(a) puede retirar su participación sin repercusiones.

Consentimiento: Por favor, firme este formulario para identificar su consentimiento para que su hijo(a) participe en este estudio.

Yo,, autorizo a mi hijo(a), a participar en el proyecto de investigación “Inteligencia Emocional y Estrés Académico”, tal como se describe anteriormente.

Firma del Padre o Tutor:

Fecha:

Para cualquier consulta adicional, pueden contactar a Vanessa Tituaña al 0983721026 o Elizabeth Torres al 0992510278