



Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Escuela de Posgrado

Programa Académico de Doctorado en Psicología

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
SEGÚN FACULTADES ACADÉMICAS EN ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SUPERIOR POSTCONFINAMIENTO

Tesis presentado por:

JOHNNY OSCAR GUTIÉRREZ HEREDIA

Cód. ORCID: 0000-0001-5394-7482

Para obtener el Grado Académico de:

DOCTOR EN PSICOLOGÍA

Línea de Investigación: Salud mental

Asesor(a)

Dra. Ysis Judith Roa Meggo

Cód. ORCID: 0000-0001-7750-9807

Lima – Perú

2025

Los miembros del jurado han aprobado el estilo y el contenido de la tesis sustentada por:

JOHNNY OSCAR GUTIÉRREZ HEREDIA

Ysis Judith Roa Meggo

Asesor: Nombre(s) y Apellidos

Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón

Presidente de Jurado: Nombre(s) y Apellidos

Mario Santiago Bulnes Bedón

Miembro de Jurado 1: Nombre(s) y Apellidos

Virginia Rosemary Guerrero Carranza

Miembro de Jurado 2: Nombre(s) y Apellidos

Dra. Rosario Guadalupe Alarcón Alarcón
Directora de la Escuela de Posgrado

Declaratoria de Originalidad del Asesor

Escuela de Posgrado:	Escuela de Posgrado		
Programa Académico:	DOCTORADO EN PSICOLOGÍA		
Dependencia al que pertenece el docente asesor:	Departamento de Psicología		
Docente asesor que verifica la originalidad:	Dra. Ysis Judith Roa Meggo		
ORCID:	0000-0001-7750-9807		
Título del documento:	INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN FACULTADES ACADÉMICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR POSTCONFINAMIENTO		
Autor del documento:	Johnny Oscar Gutiérrez Heredia		
Mecanismo utilizado para detección de originalidad:	Software Turnitin		
Nº de trabajo en Turnitin: (10 dígitos)	2745552120		
Porcentaje de <u>similitud</u> detectado:	15 %		
Fuentes originales de las similitudes detectadas:	Fuentes de internet =	15 %	
	Publicaciones =	10 %	
	Trabajos del estudiante =	7 %	
<hr/> <p style="color: red; font-weight: bold; margin: 0;">INFORME DE ORIGINALIDAD</p> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; text-align: center;"> <div style="width: 20%;"> <p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">15%</p> <p style="font-size: 0.8em;">INDICE DE SIMILITUD</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">15%</p> <p style="font-size: 0.8em;">FUENTES DE INTERNET</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">10%</p> <p style="font-size: 0.8em;">PUBLICACIONES</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">7%</p> <p style="font-size: 0.8em;">TRABAJOS DEL ESTUDIANTE</p> </div> </div> <hr/>			
<p>El docente asesor declara ha revisado el informe de similitud y expresa que el porcentaje señalado cumple con las “Normas Internas de Investigación e Innovación” establecidas por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.</p>			
Fecha de aplicación en Turnitin:	17-sept-2025 12:29p. m. (UTC-0500)		

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito determinar la asociación entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento frente al estrés, considerando la facultad académica de los estudiantes universitarios en el contexto postconfinamiento por la COVID-19. Se desarrolló bajo un enfoque descriptivo y un diseño básico correlacional, no experimental y de corte transversal. Participaron 334 estudiantes pertenecientes a las facultades de Negocios, Humanidades e Ingeniería. Para la recolección de datos, se aplicaron el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On y el Inventario Multidimensional de Estimación de Afrontamiento de Carver (COPE). Los resultados evidenciaron una relación significativa entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento. Los estudiantes, con mayores niveles de inteligencia emocional, tienden a emplear estrategias más adaptativas, principalmente las centradas en la resolución de problemas. Predominaron niveles medios de inteligencia emocional, lo que refleja un desarrollo moderado de las competencias emocionales. En relación con el afrontamiento del estrés, el estilo centrado en el problema fue el más frecuente, seguido del centrado en la emoción y, en menor grado, del evitativo. Estos hallazgos resaltan la importancia de fortalecer las habilidades emocionales para promover estrategias de afrontamiento más eficaces. Se concluye que potenciar la inteligencia emocional en el ámbito universitario puede contribuir al bienestar psicológico y al rendimiento académico de los estudiantes.

Palabras clave: inteligencia emocional, afrontamiento, estrés, universitarios.

ABSTRACT

The present study aimed to determine the association between emotional intelligence and coping styles in response to stress, considering the academic faculty of university students in the post-lockdown context of COVID-19. It was conducted under a descriptive approach with a basic correlational, non-experimental, and cross-sectional design. A total of 334 students from the Faculties of Business, Humanities, and Engineering participated in the research. Data were collected using the Bar-On Emotional Intelligence Inventory and Carver's Multidimensional Coping Inventory (COPE). The results revealed a significant relationship between emotional intelligence and coping styles. Students with higher levels of emotional intelligence tended to employ more adaptive strategies, mainly those focused on problem-solving. Medium levels of emotional intelligence predominated, reflecting a moderate development of emotional competencies. Regarding stress coping, the problem-focused style was the most frequent, followed by the emotion-focused style and, to a lesser extent, the avoidance style. These findings highlight the importance of strengthening emotional skills to promote more effective coping strategies. It is concluded that enhancing emotional intelligence within the university setting can contribute to students' psychological well-being and academic performance.

Keywords: emotional intelligence, coping, stress, university students.

RECONOCIMIENTOS

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas aquellas personas que, de una u otra forma, han sido parte de este importante proceso académico y personal.

En primer lugar, agradezco con el alma a mis padres, quienes han sido la fuente de mi existencia y han marcado mi vida con sus enseñanzas y amor incondicional. Gracias por ser el pilar fundamental en mis experiencias tempranas y en mi desarrollo como persona.

A mi querida esposa, Fabiola, mi gratitud infinita por ser un soporte invaluable en cada paso de este camino. Su amor, paciencia y apoyo inquebrantable han sido esenciales para lograr esta meta.

A mis hijos André, Kevin y Juan Diego, quienes han sido la más grande inspiración y el motor que ha impulsado mi proceso de autorrealización. Ustedes son esa partecita importante por la que sigo adelante con determinación y entusiasmo.

Extiendo un agradecimiento especial al Programa Académico de Doctorado en Psicología de la Escuela de Posgrado de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, por brindarme una formación integral basada en valores y conocimientos sólidos dentro de la profesión que tanto amo.

A mis profesores y profesoras del posgrado, mi gratitud por compartir su sabiduría y enseñanzas profundas, que han dejado en mí una huella imborrable. En especial, a la Dra. Ysis Roa, por su paciencia, dedicación y por motivarnos constantemente a la búsqueda del conocimiento a través de la investigación.

A mis compañeras de clase, quienes se convirtieron en amigas académicas y compañeras de lucha en este recorrido, gracias por su apoyo, por los momentos compartidos y por la inspiración mutua para seguir adelante.

Finalmente, un agradecimiento especial a la Dra. Silvana Varela, por su orientación y apoyo constante en este proceso de desarrollo académico. Su guía ha sido fundamental en mi crecimiento y aprendizaje.

A todos y cada uno de ustedes, gracias de corazón.

DEDICATORIA

Dedico esta tesis de Doctorado en Psicología a Dios, quien ha sido mi guía a lo largo de mi formación profesional. Su luz ha iluminado mi camino, otorgándome sabiduría, fortaleza, serenidad y calma para alcanzar mis metas.

¡Gracias, Señor, ¡por tu infinita gracia!



ÍNDICE

	Página
RECONOCIMIENTOS	5
DEDICATORIA.....	6
ÍNDICE	7
LISTA DE TABLAS	10
LISTA DE FIGURAS	12
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
1.1 Planteamiento del problema.....	16
1.1.1 Formulación del problema.....	19
1.2 Justificación de la investigación	19
1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación.....	20
1.3.1 Delimitación de la investigación	20
1.3.2 Limitaciones de la investigación.....	21
1.4 Objetivos de la investigación.....	21
1.4.1 Objetivo general	21
1.4.2 Objetivos específicos	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	23
2.1 Antecedentes de la investigación.....	23
2.1.1 Estudios relacionados a la inteligencia emocional	23
2.1.2 Estudios relacionados con los estilos de afrontamiento al estrés	28
2.1.3 Estudios sobre estrés en jóvenes universitarios	33
2.1.4 Estudios relacionados entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento.....	36

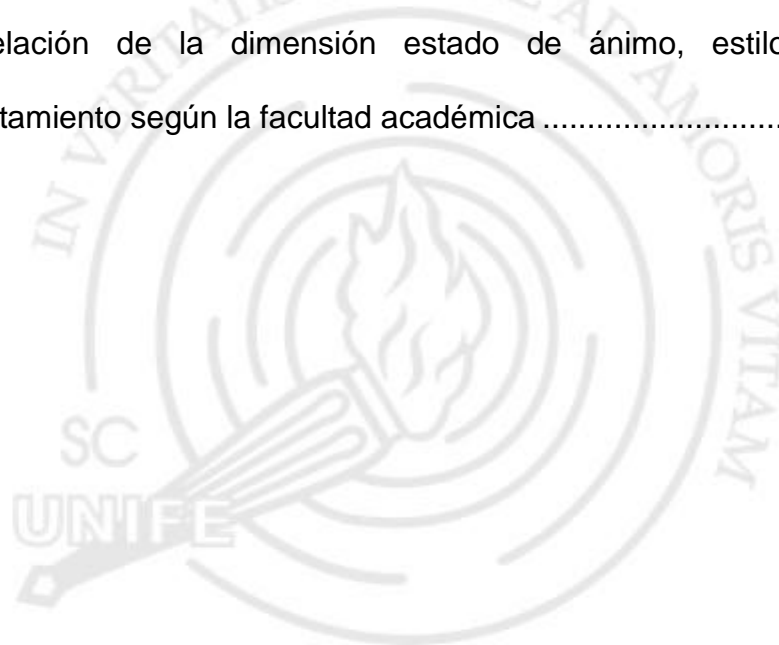
2.1.5 Estudios realizados durante la pandemia por COVID-19 con respecto a los estudiantes universitarios.....	40
2.2 Bases teóricas.....	44
2.2.1 Introducción a la pandemia y postpandemia por COVID-19 en la vida universitaria	44
2.2.2 Inteligencia emocional.....	48
2.2.2.1 Las emociones	48
2.2.2.2 Definiciones básicas e históricas de la emoción	49
2.2.2.3 La Respuesta Emocional	50
2.2.2.4 Funciones de las emociones.....	51
2.2.2.5 Tipos de emociones básicas según Paul Ekman	54
2.2.3 Inteligencia emocional.....	56
2.2.3.1 Definiciones de Inteligencia emocional	57
2.2.3.2 Modelos de Inteligencia Emocional.....	62
2.2.4 Estilos de afrontamiento hacia el estrés.....	69
2.2.4.1 Definición de afrontamiento al estrés	69
2.2.4.2 Estilos de afrontamiento ante las situaciones de estrés.....	70
2.3 Definición de términos.....	75
2.4 Hipótesis	76
2.4.1 Hipótesis general	76
2.4.2 Hipótesis específicas.....	77
CAPÍTULO III: MÉTODO	78
3.1 Tipo y diseño de investigación	78
3.2 Participantes	79

	Página
3.2.1 Población	79
3.2.2 Muestra	80
3.3 Variables de investigación.....	81
3.3.1 Variable 1: Inteligencia emocional.....	81
3.3.2 Variable 2: Estilos de afrontamiento.....	82
3.3.3 Variable 3: Facultades de estudio	84
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	85
3.4.1 Procedimiento de recolección de datos	85
3.4.2 Instrumentos de recolección de datos.....	86
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	93
3.6 Consideraciones éticas	94
CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	98
4.1 Estadísticos descriptivos.....	98
4.2 Estadísticos inferenciales.....	101
CAPÍTULO V : DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	110
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	129
6.1 Conclusiones.....	129
6.2 Recomendaciones	130
REFERENCIAS.....	133
APÉNDICE A Consentimiento Informado	1436
APENDICE C Autorización para el uso del Inventario de Inteligencia emocional BarOn	¡Error! Marcador no definido.7
APENDICE D Autorización para cuestionario sobre modos de afrontamiento al estrés de COPE (Carver et al.).....	149

LISTA DE TABLAS

Tabla	Página
1. Operacionalización de las variable Inteligencia emocional.....	82
2. Operacionalización de la variable modos de afrontamiento	83
3. Operacionalización de la variable facultad de estudio.....	84
4. Matriz de correlación del instrumento de Inteligencia emocional	89
5. Confiabilidad del Inventario de Inteligencia Emocional	89
6. Matriz de correlación del instrumento de Estilos de afrontamiento	93
7. Confiabilidad del Inventario de Estilos de Afrontamiento.....	93
8. Distribución de la muestra según edad	98
9. Distribución de la muestra según sexo.....	98
10. Distribución de la muestra según lugar de nacimiento	98
11. Distribución de la muestra según facultad.....	99
12. Niveles de la inteligencia emocional.....	99
13. Niveles de los estilos de afrontamiento ante el estrés.....	100
14. Prueba de normalidad de las variables de estudio y sus dimensiones	101
15. Correlación de la inteligencia emocional, estilos de afrontamiento según facultad.....	101
16. Comparación de la inteligencia emocional según la facultad académica.....	103
17. Comparación de los estilos de afrontamiento ante el estrés según la facultad académica.....	104

Tabla	Página
18. Correlación de la dimensión intrapersonal, estilos de afrontamiento según la facultad académica	104
19. Correlación de la dimensión interpersonal, estilos de afrontamiento según la facultad académica	106
20. Correlación de la dimensión adaptabilidad, estilos de afrontamiento según la facultad académica	107
21. Correlación de la dimensión manejo de estrés, estilos de afrontamiento según la facultad académica	108
22. Correlación de la dimensión estado de ánimo, estilos de afrontamiento según la facultad académica	109



LISTA DE FIGURAS

Figura	Página
1. Evolución del concepto de inteligencia emocional	61



INTRODUCCIÓN

En el contexto global de la crisis generada por la pandemia de COVID-19, nuestro país no fue ajeno a esta problemática. Por el contrario, esta crisis sanitaria ocasionó un conjunto de dificultades de carácter social, económico, educativo, entre otros, en diversos sectores de la población. Dentro de este marco de referencia, el presente estudio analiza las repercusiones de la pandemia, particularmente, en los aspectos emocionales de los estudiantes universitarios. Las consecuencias adversas de la pandemia han sido evidentes sobre diversos planos: comunitario, monetario, gubernativo; además, de manera destacada, en sector de la salud. No obstante, las dificultades de salud física y mental no solo resultan de las infecciones o complicaciones vinculadas al COVID-19, sino también de las medidas preventivas implementadas, como el aislamiento social. Aunque esta estrategia, promovida para limitar la propagación del virus, ha sido efectiva en términos sanitarios, también la pandemia ha provocado diversas afecciones de salud mental, afectando especialmente a los universitarios durante la pandemia y en el periodo posterior a ella.

El aislamiento social, medida recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) y adoptada en numerosos países, ha tenido consecuencias significativas para las personas, incluyendo casos de estrés, ansiedad, depresión y otros trastornos psicológicos. Esta nueva realidad ha transformado la forma en que las personas enfrentan sus actividades cotidianas, lo que puede provocar estrés y dificultades en la gestión emocional. Frente a esta situación, muchas personas han desarrollado estrategias de afrontamiento propias para manejar sus problemas. En el ámbito de la educación superior, las

consecuencias del aislamiento social han sido igualmente notorias. La pandemia de COVID-19 impulsó la adopción de métodos de enseñanza a distancia y nuevos criterios de evaluación para los estudiantes universitarios. Este cambio generó una dinámica educativa distinta a la presencial, con nuevas actividades académicas y mayores exigencias como el uso de las nuevas tecnologías, lo que incrementó significativamente los niveles de presión y estrés entre los estudiantes. A esto se suma la limitada capacidad de afrontamiento emocional que muchos estudiantes mostraron durante este periodo, lo que resultó en altos niveles de frustración, irritabilidad, ira, tristeza y temor.

Este estudio se enfocó en evaluar la habilidad del educando con estudios superiores a nivel de pregrado de una universidad privada en Lima para emplear su inteligencia emocional y sus estrategias de afrontamiento frente al estrés en la etapa postpandemia. Además, se vio conveniente examinar cómo difieren los niveles de inteligencia emocional y las formas de afrontamiento en referencia a la variable sexo y las carreras de los estudiantes.

Esta investigación se estructuró en seis capítulos principales, además de las fuentes consultadas y los anexos pertinentes.

Capítulo 1: El problema de investigación. Este apartado expone el planteamiento del problema de investigación, destacando su importancia y delimitando el alcance y las limitaciones del trabajo realizado. Además, se definen los objetivos generales y específicos que guiarán el desarrollo del presente estudio.

Capítulo 2: Marco teórico-conceptual. Se realizó una revisión exhaustiva de la literatura relacionada con las variables de interés, incluyendo antecedentes nacionales e internacionales sobre inteligencia emocional, estilos de

afrontamiento y la interacción entre ambas. Finalmente, se plantearon las hipótesis del estudio.

Capítulo 3: Metodología. Este capítulo describe el tipo y diseño de la investigación, que se define como descriptivo-correlacional, siendo un estudio básico, también se desarrolló bajo un diseño no experimental de corte transversal, incluyendo además la caracterización de la población y el grupo muestral participante, las herramientas utilizadas para la recopilación y procesamiento de información, las definiciones conceptuales y operacionales de las variables, y los principios fundamentales de la investigación científica.

Capítulo 4: Análisis y resultados. Aquí se presentan y analizan los datos obtenidos de la muestra, tanto de forma descriptiva como inferencial, acompañados de cuadros e interpretaciones. También se contrastaron los resultados con las hipótesis planteadas.

Capítulo 5: Discusión. Este apartado aborda los hallazgos obtenidos, los cuales se analizaron a la luz de teorías relevantes relacionadas con el problema de investigación.

Capítulo 6: Conclusiones y recomendaciones. En esta sección se exponen las inferencias obtenidas a partir de los resultados alcanzados y se ofrecen recomendaciones específicas en relación con la problemática estudiada.

Finalmente, el documento incluye las referencias bibliográficas empleadas y los apéndices correspondientes.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

La crisis sanitaria ha generado en nuestra población un conjunto de dificultades de carácter social, económico, educativo, etc., dentro de este marco de referencia, en este estudio se analizan las repercusiones que trae esta pandemia en el plano de la educación, la salud y especialmente en el área de los aspectos emocionales de los estudiantes universitarios. Basado en lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), cuando se analiza las condiciones respecto al estado sanitario de la población adolescente y juvenil se sostiene que uno de cada seis individuos de esta edad experimenta dificultades relacionadas con la salud mental, tales como los trastornos de depresión y de ansiedad, así como, otros problemas psicológicos que afectan de manera significativa su calidad de vida. La baja respuesta emocional en términos positivos que presentan los estudiantes nos señala que aún no hemos tomado plenamente conciencia de las posibles consecuencias que puedan presentar tales como: las dificultades emocionales y mentales, entre ellas la depresión, el bajo rendimiento académico, la falta de autoestima y la carencia de autocontrol. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), señalan que los resultados de una reciente exploración realizada por la primera institución mencionada, la crisis ocasionada por el coronavirus ha provocado un impacto significativo en el bienestar mental de adolescentes y jóvenes del Caribe y América Latina. y refieren que existe un 27% de jóvenes que presentan ansiedad, 15 % tienen depresión, 47 % se sienten pesimistas frente a la vida y 1 de cada 2 días se

sienten menos motivados para realizar las tareas que antes disfrutaban y uno de los aspectos centrales que influye en su respuesta emocional es la situación económica, el aislamiento social y el temor de ser infectados.

En un trabajo realizado por el Ministerio de Educación en el área de la Oficina de Prensa (MINEDU, 2020), y la Pontificia Universidad Católica del Perú, se sostiene que esta situación no sólo es una crisis “sanitaria”, biomédica, de diagnóstico y tratamiento del COVID-19 y de su prevención, sino que representa una crisis que afecta de manera global la salud, combinada con una inestabilidad a nivel socioeconómico. Todo ello afecta a nuestras comunidades universitarias, al estudiantado, a las y los docentes y autoridades, al personal administrativo y, a los estudiantes. En este marco de referencia se ven afectados en su salud mental, en sus sentimientos y en sus capacidades de afrontamiento emocional frente a estas situaciones de la crisis sanitaria.

De acuerdo con lo planteado, es necesario analizar en este contexto, las estrategias de afrontamiento las habilidades de la inteligencia emocional que evidencian este grupo de estudiantes del nivel pregrado frente a esta problemática derivada por la crisis sanitaria generada por la pandemia COVID-19. Por ello, se toma en consideración estos elementos como objeto de análisis para comprender las manifestaciones psicológicas que presentan y los factores que influyen en las decisiones que toman los universitarios tanto dentro de sus instituciones educativas como afuera de ellas. La inteligencia emocional se describe como la capacidad de identificar y comprender las emociones propias, ya sea desde un ámbito personal o dentro de un contexto social, promoviendo la introspección para su reconocimiento y autorregulación. Por su parte, BarOn (1997) señala que la inteligencia emocional es una habilidad no cognitiva que

abarca un conjunto de competencias tanto emocionales como sociales. Estas competencias repercuten en la aptitud del individuo para manejar las exigencias del entorno, lograr metas y reaccionar de forma apropiada utilizando las emociones como parte de su conducta.

Actualmente, se reconoce que las emociones, el estado de ánimo y la actitud contribuyen de manera fundamental al crecimiento integral del estudiante, tanto en el ámbito personal como en el social. Así mismo, es relevante señalar que no se limita únicamente al análisis de las competencias relacionadas a aspectos emocionales, si no también, se estudian las estrategias de afrontamiento que manifiestan los estudiantes en este contexto de la pandemia. El afrontamiento se define como un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que se ponen en práctica para gestionar las exigencias internas o externas, percibidas como superiores a los recursos disponibles de la persona (Lazarus & Folkman, 1986; citados por Freire & Ferradas, 2020). Estas estrategias están destinadas a reducir el efecto que los estresores tienen sobre el bienestar psicológico del individuo (Fernández & Díaz, 2001).

A partir de lo expuesto previamente, este estudio tiene como objetivo encontrar la relación que existe entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento según facultades académicas en los jóvenes universitarios frente a esta crisis sanitaria. Se trata de analizar, describir, entender y explicar cada uno de los mecanismos de afrontamiento y respuestas emocionales que presentan, para determinar cómo se encuentran actualmente y cómo responden en estas áreas frente al impacto que genera la pandemia.

1.1.1 Formulación del problema

¿Cuál es la relación que existe entre la inteligencia emocional y el afrontamiento frente al estrés según facultades académicas en estudiantes de educación superior postconfinamiento COVID-19?

1.2 Justificación de la investigación

A partir de un enfoque teórico, este estudio se justifica por su intención de enriquecer el conocimiento existente, basándose lo propuesto por Bar-On, el modelo de Inteligencia Emocional, y de Lazarus , Folkman y Carver la manera de cómo las personas manejan sus aspectos emocionales y de afrontamiento al estrés dentro de un contexto en especial como es y fue el problema de la pandemia COVID-19.

A partir de estas teorías se trabajó los aspectos emocionales y de afrontamiento al estrés en la población de estudio, en este caso fue según las facultades, se considera de suma importancia hacer esta separación según facultades, puesto que, los estudiantes, van generando un perfil particular según la carrera o disciplina a la que pertenezcan; presentando diversas características esto nos brindará una comprensión más clara sobre la presencia de las variables en dicha población, lo que servirá como cimiento para desarrollar futuros estudios enfocados a analizar, reflexionar, debate académico, así como en estrategias de prevención o intervención psicológica.

El valor metodológico de esta investigación se centra en la implementación de procedimientos que aseguren la validez, confiabilidad y establecimiento de normas percentilares de las pruebas empleadas. Esto permitirá disponer de herramientas instrumentales precisas y consistentes para evaluar los constructos propuestos. Se autorizará la utilización del Inventario

Multidimensional de Estimación del Afrontamiento al estrés COPE de Carver, Scheier, & Weintraub (adaptación hecha al español por la Dra. Esther Calvete Zumalde), junto al Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn en su versión abreviada, desarrollado por la Dra. Ugarriza y Liz Pajares.

Desde una perspectiva práctica esta investigación se justifica por la siguiente razón: a partir de los resultados encontrados nos permitirá sugerir alternativas funcionales y prácticas para afrontar adecuadamente el problema del manejo emocional de los estudiantes y la forma cómo deben afrontar las situaciones estresantes del día a día. De este modo, se propondrán estrategias fundamentales que les permitan emplear de manera adecuada sus mecanismos de afrontamiento ante situaciones de crisis, como la vivida durante la emergencia sanitaria mundial ocasionada por el coronavirus.

Los beneficiados de este estudio serán los jóvenes universitarios que se encuentran dentro de este marco de referencia. La información que aporta este estudio tiene que ver con un análisis y comprensión de cómo funciona la inteligencia emocional en situaciones de crisis y cómo los alumnos son capaces de utilizar adecuadamente o no sus estrategias o estilos de afrontamiento ante situaciones que les generan estrés. Esta información se pondrá a disposición de todas las universidades del Perú, para que las áreas de atención y bienestar de estas instituciones realicen programas de prevención y acciones dirigidas a la gestión efectiva de la inteligencia emocional ante escenarios de crisis.

1.3 Delimitación y limitaciones de la investigación

1.3.1 Delimitación de la investigación

La investigación se llevó a cabo en una universidad privada ubicada en el distrito de Santiago de Surco, provincia y departamento de Lima, Perú. Los

participantes fueron estudiantes de ambos sexos pertenecientes al primer ciclo de Estudios Generales, cuyas edades oscilan entre los 18 y 21 años. La muestra del estudio estuvo conformada aproximadamente por 334 alumnos.

1.3.2 Limitaciones de la investigación

Una de las grandes limitaciones que se pudo encontrar fue la falta de información de las variables de estudio en el marco de la pandemia de COVID-19. Al presente, se están comenzando a desarrollar investigaciones sobre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en este contexto, siendo este un gran problema sanitario que se presentó desde el 2019 y cuyas repercusiones se perciben en la actualidad.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el afrontamiento frente al estrés según facultades académicas en estudiantes de educación superior postconfinamiento.

1.4.2 Objetivos específicos

1. Identificar el grado de inteligencia emocional presente en los estudiantes de educación superior de una universidad privada en Lima, en el contexto posterior al confinamiento.
2. Describir los estilos de afrontamiento que presentan los estudiantes de educación superior de una universidad privada de Lima en el contexto del postconfinamiento.
3. Comparar las dimensiones de la inteligencia emocional de los estudiantes de educación superior de una universidad privada de Lima en el contexto del postconfinamiento según la facultad académica.

4. Comparar los estilos de afrontamiento de los estudiantes de educación superior de una universidad privada de Lima en el contexto del postconfinamiento según la facultad académica.
5. Establecer la correlación entre las dimensiones de la inteligencia emocional, los estilos de afrontamiento y la facultad de estudios de los estudiantes de educación superior de una universidad privada de Lima en el contexto del postconfinamiento.



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

En esta sección se presentan algunos estudios relacionados con el tema de investigación. En primer lugar, se presenta información sobre el estudio relacionado con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios jóvenes. Luego, se brinda información sobre investigaciones realizadas en el área de los estilos de afrontamiento del estrés. Además, se analizan estudios que conectan estas dos variables, culminando con investigaciones sobre el impacto de la COVID-19 en el comportamiento de los estudiantes universitarios.

2.1 Antecedentes de la investigación

Se presentan a continuación los estudios nacionales e internacionales previos a la presente investigación, organizados en el siguiente orden:

Investigaciones sobre inteligencia emocional, investigaciones relacionadas con los diferentes estilos de afrontamiento al estrés, investigaciones sobre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento e investigaciones relevantes de la emergencia global por coronavirus con respecto a los universitarios.

2.1.1 Estudios relacionados a la inteligencia emocional

El desafío personal, la presión de la vida, la globalización del conocimiento y la presión del reloj tiende a modificar el bienestar emocional de numerosos estudiantes, llevándolos al borde de su resistencia física y mental. Diversos estudios, tanto a nivel nacional como internacional, realizados en los últimos cinco años, son analizados en el presente trabajo con el propósito de sustentar el enfoque central de esta investigación. A nivel internacional, se han identificado los siguientes estudios:

Un estudio para evaluar la inteligencia emocional de los alumnos de enfermería de la Universidad Autónoma de Hidalgo (México) realizado por Barrera-Gálvez et al. (2019). El trabajo contó con una muestra de 265 estudiantes de enfermería, de los cuales 214 eran mujeres y 51 hombres. Para recolectar la información se empleó el cuestionario de inteligencia emocional de Goleman. Al analizar los resultados, se evidencia que los que estudian enfermería presentan un nivel alto de inteligencia emocional en cuando al aprovechamiento emocional, es decir, logran reconocer la manera de cómo las emociones afectan nuestras acciones y a partir de ella, son capaces de utilizar estos como guías durante el proceso decisional. Así mismo, se evidencia que la mayoría de estas personas poseen un nivel moderado de inteligencia emocional, lo cual contribuye de manera positiva de alguna u otra manera que logren una personalidad más plena, con una percepción más satisfactoria de la vida. También, se pudo observar que estas alumnas presentan mejores desempeños académicos y cuentan con habilidades y potencialidades para llegar a ser profesionales competentes en el área de la salud.

Pardeiro y Castro (2017) llevaron a cabo un estudio sobre la relación entre la inteligencia emocional, el optimismo, las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico. La investigación incluyó a 170 estudiantes universitarios (116 mujeres y 54 hombres) de primer año de grado en la Universidad de Santiago de Compostela (España). Se aplicaron instrumentos como el Schutte Self Report Emotional Intelligence Scale (SSREI), el Life Orientation Test (LOT-R) y el Coping Strategies Inventory (CSI). Además, se recopiló la calificación promedio obtenida por los estudiantes en el año anterior. Los hallazgos mostraron una correlación positiva entre la inteligencia emocional, el optimismo

y el uso de estrategias de afrontamiento enfocadas en la resolución de problemas. Este escenario hace que los componentes más importantes de la inteligencia emocional sean las formas de evaluar y expresar las emociones propias y de los demás. El siguiente componente que tiene relación con la inteligencia emocional y el optimismo tiene que ver con la manera en la que se utilizan y manejan las emociones para resolver problemas (autocontrol emocional - resolución de problemas).

Rosal et al. (2016) realizaron una investigación para determinar el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de la Universidad de Extremadura (España). El grupo de estudio estuvo conformado por 358 estudiantes del programa de Maestría en Ciencias de la Educación. El cuestionario que se empleó para recolectar información fue el test de autoinforme TMMS-24, que fue adaptado de una versión simplificada del español de Fernández-Berrocal et al. (2004). Asimismo, emplearon una versión modificada de la escala de características afectivas metacognitivas de Mayer y Salovey (1993).

Los hallazgos revelaron diferencias estadísticamente significativas en el nivel de recuperación emocional, considerando tanto el género como la edad. Los descubrimientos indicaron que las féminas presentan más atención emocional, claridad sobre sus decisiones y una mejor restauración emocional que los hombres. Los estudios indicaron que los hombres tienen más probabilidades de obtener puntuaciones más altas en regulación emocional ;es decir, que tienen una mayor capacidad de gestionar las emociones de una forma efectiva. Esta se define como la consciencia de la conexión entre las emociones, cognición, comportamiento y la habilidad para adaptarse de manera efectiva a

los problemas; así como la capacidad para generar emociones positivas por cuenta propia.

En el contexto nacional, Vallejos (2022) llevó a cabo un estudio cuyo objetivo fue evaluar la inteligencia emocional de los estudiantes de psicología de una universidad pública de Lambayeque. La muestra estaba compuesta por universitarios de los ciclos intermedios: II, IV, VI, VIII, X y XII, que estaban en el segundo semestre del curso 2020-II, todos ellos seleccionados de acuerdo a los criterios de exclusión, como, por ejemplo, que estuvieran matriculados en el curso correspondiente y tuvieran 17 años, además de haber firmado el documento de consentimiento informado.

Para evaluar los aspectos emocionales, se empleó la escala de BarOn-(ICE). Los resultados indicaron que, en general, el 27,7% de la inteligencia emocional de los estudiantes se encontraba en una categoría intermedia, además un 10,7% dentro de un alta categoría. Desde la perspectiva de género, la cantidad de EQ de los hombres (43%) es mayor que la de las mujeres (22%), sin embargo, la cantidad de EQ de los hombres es del 30%, mientras que la de las mujeres es del 26,8%, que se encuentra en la media. Al final, se descubrió que casi la tercera parte de los estudiantes tenían un promedio de EQ, mientras que una pequeña minoría tenía problemas para gestionar adecuadamente su inteligencia emocional.

Asimismo, Palomino y Almenara (2019), llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue comparar la IE de los estudiantes, De acuerdo con el grado de desempeño esperado en las competencias. En el mismo, participaron 313 estudiantes de la Facultad de Comunicaciones de una institución privada en Lima, Perú. Para evaluar la inteligencia emocional, se utilizó la Escala de

Inteligencia Emocional de Wong-Law (WLEIS). El porcentaje de logro de la habilidad clasifica a los estudiantes que tienen posibilidades de alcanzar un nivel específico de competencia en la gestión emocional, correspondiente a los estudiantes que cursan los primeros tres ciclos obtuvieron el 45,7% de las calificaciones, en tanto que los estudiantes del cuarto ciclo para el décimo ciclo, lograron más del 75%. Los resultados indicaron que las mujeres lograron calificaciones mucho mayores que el de los del sexo masculino en el mismo rubro de manejo emocional durante el ciclo universitario, lo que sugiere que las mujeres son más capaces de lidiar con los efectos de los estímulos estresantes al comienzo y al final de la universidad. Más adelante, los resultados indicaron que ambos sexos manejan su inteligencia emocional de manera más adecuada por los años que tienen y las experiencias vividas.

Hidalgo y Quispe (2019), realizaron un estudio propósito de esta investigación fue analizar el nivel de inteligencia emocional (IE) en estudiantes de psicología de universidades públicas y privadas en Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 138 estudiantes, de los cuales 34 eran hombres y 104 mujeres. De ellos, 80 pertenecían a instituciones públicas, mientras que 58 provenían de dos universidades privadas. La edad de los participantes oscila entre los 18 y 24 años. Para la evaluación, se utilizó una versión del Inventario de Inteligencia Emocional para Adultos Mayores (EQ-I-M20), que mide cinco dimensiones clave: habilidades intrapersonales, competencias interpersonales, gestión del estrés, capacidad de adaptación y estado de ánimo.

Las mujeres registraron puntuaciones superiores en la dimensión de inteligencia emocional vinculada a la gestión del estrés, mostrando que pueden utilizar más eficazmente sus mecanismos de afrontamiento cuando se les

presenta situaciones estresantes. A partir de estos indicadores, este estudio confirma que las mujeres tienen mayor destreza para lidiar con el estrés emocional y además tienen un mejor soporte personal cuando hay dificultades que requieren el uso de la calma y la tolerancia para encontrar las soluciones más apropiadas. Aprovechan sus recursos como la búsqueda de apoyo en la familia, amigos y pareja ante las amenazas, para lograr sobreponerse ante situaciones amenazantes.

Los resultados indicaron que los estudiantes de universidades públicas tienen una manera diferente de lidiar con el estrés en comparación con los de universidades privadas, además, los estudiantes que asisten a centros educativos nacionales tienen una manera más efectiva de manejar sus emociones, la cual se debe, en parte, a las diferentes demandas de la propia institución, las experiencias propias y las necesidades que los alumnos con bajos recursos pasan el día a día.

2.1.2 Estudios relacionados con los estilos de afrontamiento al estrés

En el ámbito internacional, diversos estudios han abordado los estilos de afrontamiento. Los autores Piergiovanni y DePaula (2021) realizaron una investigación con el objetivo de analizar la relación entre la autoeficacia y las estrategias utilizadas para enfrentar el estrés, empleadas en la gestión de las exigencias internas y externas del día a día. La muestra incluyó a 126 estudiantes pertenecientes a la Universidad Interamericana de Argentina., donde utilizaron un par de pruebas, el Cuestionario Sociodemográfico y la Escala de Autoeficacia General, el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés. Cuyos hallazgos expresaron que aquellos con mayor autoeficacia mostraban un mejor desempeño enfocándose en tácticas dirigidas a solucionar problemas y en una

percepción optimista del cambio. Por otro lado, los individuos con poca autoeficacia adoptaron estilos de afrontamiento negativos que se centraban en sí mismos.

Basándose en estas conclusiones, es posible afirmar que a medida que avanzan en su desarrollo, las personas experimentan diversas fases a lo largo de su existencia, buenas y malas, que les permiten modificar o alterar sus comportamientos con respecto a las estrategias para gestionar el estrés.

Lira-Durán et al. (2021) llevaron a cabo una investigación destinada a examinar los niveles de estrés y las tácticas utilizadas para afrontarlo y los estilos de pensamiento utilizados por los estudiantes universitarios mexicanos para gestionar sus emociones. La investigación incluyó a 259 estudiantes de pregrado de la Universidad de Guanajuato, en intervalos de edad entre 18 y 25 años. La mayor parte de los participantes (97%) eran solteros, mientras que un 3% mantenía una relación de pareja. Para la evaluación, se emplearon diferentes instrumentos, incluyendo el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y el Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones (CERQ), originalmente desarrollado por Garnefski, Kraaij y Spinhoven, y posteriormente adecuado a la población mexicana por Reyes et al. (2021). Además, se utilizó la versión en español de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), basada en la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, Kamarck y Mermelstein, con traducción realizada por Remor y Carroble (2001).

Los resultados de este estudio señalan que, dentro del entorno generado por la crisis sanitaria ocasionada por el virus SARS-CoV-2, las estrategias de afrontamiento sea ajuste, evitación y acomodación fueron más frecuentes entre los estudiantes que salieron de su casa por más de tres horas al día durante el

periodo de cuarentena. Esto demuestra que aquellos que tuvieron experiencias cotidianas como salir de casa, realizar las compras diarias o tomar decisiones para el beneficio de la familia y estar en la calle más tiempo, son los que mejor utilizan sus mecanismos de afrontamiento en las situaciones de pandemia en comparación de aquellos solo se quedaban en casa en estados de asilamiento, negación, victimización y catastrofismo. Asimismo, se descubrió que la cantidad de tiempo que pasaban fuera de casa tenía un leve efecto en la manera que empleaban estrategias de afrontamiento y control emocional en situaciones de emergencia.

Mella-Morambuena et al. (2020) efectuaron una indagación con el propósito de examinar las tácticas utilizadas para afrontar distintas situaciones por los apoderados durante la cuarentena derivada de la pandemia por coronavirus. Fueron 118 personas que conformaron la muestra. Para recolectar la información se empleó (COPE-28) y se digitalizó para su uso. Los descubrimientos de la investigación indicaron que de las 11 estrategias de afrontamiento analizadas, las más frecuentes fueron las relacionadas con la búsqueda de apoyo emocional y alivio para los demás. Generalmente, los esfuerzos de las personas se dividen en tres categorías: cognitivos, sociales y de bloqueo.

Asimismo, se observó que la manera en que cada persona respondía al estrés variaba, la reinterpretación positiva fue una de las estrategias de afrontamiento menos utilizadas en el grupo de estudio, es decir, no es usual que las personas busquen el lado bueno y favorable del problema y a partir de ella, intenten crecer proactivamente. Además, no emplearon métodos conductuales de desligación, los cuales podrían ser de utilidad para reducir el esfuerzo

necesario para afrontar los factores estresantes con el propósito de lograr metas más beneficiosas para los individuos.

En el ámbito nacional, diversas investigaciones han explorado cómo los estudiantes universitarios enfrentan el estrés durante situaciones de aislamiento social, como la pandemia de COVID-19. Entre ellas, destaca el estudio de Fuster-Guillen y Ocaña-Fernández (2021), cuyo propósito fue identificar el estilo de afrontamiento al estrés predominante en esta población y su impacto en las competencias para enfrentar adversidades sociales en el contexto del confinamiento sanitario, se identificó que los estudiantes emplearon predominantemente métodos de gestión del estrés, es decir, relacionados al afrontamiento, que están orientados, a la solución de dificultades. Los resultados mostraron que este enfoque fue el más recurrente y desempeñó un papel clave en su habilidad para enfrentar y superar situaciones sociales difíciles durante el periodo de aislamiento.

Se tomó un subconjunto de la población a estudiar, conformada por 386 universitarios de diversas carreras de la Universidad de San Juan Bautista de Lima. Las herramientas de evaluación psicológica empleadas en esta investigación incluyeron el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento y el Cuestionario de Solución de Problemas Sociales, adaptados a la población de universitarios de Lima Metropolitana. Los reportes descriptivos indicaron que la manera contemporánea para la resolución de dificultades de los estudiantes universitarios era de 81,3%. El 42% no ha desarrollado una buena destreza para resolver problemas, el 19% tiene habilidades o estilos para afrontar situaciones estresantes, 21% desarrollan habilidades para resolver problemas de manera

específica en su nivel funcional, considerando y confiando en la propia capacidad para enfrentar inconvenientes de forma exitosa.

En este marco de estudio, Ormeño-Tambini (2021), tuvo como objetivo examinar las variaciones del estrés en sus diferentes maneras de afrontar durante el brote mundial el coronavirus, dependiendo del nivel de ciclo de estudios dentro de la Facultad de Psicología de una universidad de la ciudad de Ica, en el transcurso de enero hasta abril del 2021. La muestra estaba integrada por 163 universitarios de distintos periodos de estudio de la Universidad Intercontinental. Para recolectar información, se empleó la herramienta diseñada por Carver et al. (1989) para analizar las técnicas utilizadas en la gestión del estrés, es decir su manera de afrontarlo. A partir de los hallazgos, se encontró que el 39,9 % de la muestra suele emplear estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema, el 48,5 % de las muestras suele emplear estrategias de afrontamiento enfocadas en las emociones; también, el 11,7 % de las muestras suele emplear otros estilos de afrontamiento. Los hallazgos revelaron que los estudiantes en etapas académicas más avanzadas preferían emplear estrategias de manejo enfocadas en la solución de problemas, mientras que aquellos en ciclos iniciales optaban con mayor frecuencia por enfoques basados en la gestión emocional.

Wan (2018) realizó una investigación que evaluó la conexión entre creencias acerca de la salud, los estilos de afrontar el estrés así como el aspecto emocional en 107 jóvenes en su primer año de inicio de su carrera de psicología en una institución privada ubicada en Lima. La toma muestral estuvo integrada por un total de 81 participantes de género femenino y 22 de género masculino, cuyas edades oscilan entre los 15 y 23 años. En el proceso de análisis, se

emplearon herramientas como el Cuestionario de Salud Subjetiva General (COPE-52), el Cuestionario de Hábitos de Estilo de Vida (SPANE) y el perfil sociodemográfico.

Los resultados indicaron que la percepción de la salud estaba relacionada de manera reveladora con las emociones positivas de las personas, es decir, el 46% de las personas expresó su percepción de su propia salud, el 20% se consideró muy saludable y el 33% no se consideró una persona saludable. Sano y salvo. Asimismo, se identificó una conexión coherente entre la percepción de salud, el estilo de alimentación y la regularidad con la que se realiza ejercicio físico semanal. Finalmente, se observó que los modos de afrontar el estrés basadas al aspecto emocional guardaban una relación significativa con la percepción subjetiva de cada individuo respecto a su salud general.

2.1.3 Estudios sobre estrés en jóvenes universitarios

De acuerdo con los estudios realizados por Silva-Ramos et al. (2019), sostienen que el estrés en jóvenes estudiantes es una dificultad frecuente que puede derivar de múltiples causas, entre las cuales se encuentra la presión asociada al ámbito académico, la carencia de destrezas para gestionar el tiempo y el proceso de adaptación a un entorno desconocido, las sospechas financieras, la separación de la familia y amigos, y la incertidumbre sobre el futuro.

La presión académica es una de las principales causas de estrés en los jóvenes universitarios. Los estudiantes a menudo se enfrentan a una cantidad significativa de trabajo escolar, que puede incluir tareas, exámenes, trabajos de investigación y proyectos. Además, también pueden sentirse presionados por las expectativas de sus padres, profesores y compañeros de clase. La falta de habilidades para manejar el tiempo también puede contribuir al estrés en los

jóvenes universitarios. Muchos estudiantes tienen dificultades para equilibrar sus responsabilidades académicas, sociales y personales, lo que puede llevar a una sensación de abrumamiento y estrés.

Martínez-Quispe (2019) realizó un estudio que estuvo dirigido a explorar las posibles conexiones entre el estrés académico, sus elementos asociados y la integración a la experiencia estudiantil universitaria, abarcando diferentes aspectos. La investigación involucró a 1213 estudiantes provenientes de seis universidades ubicadas en tres ciudades de Perú: Lima, Arequipa y Piura. Los hallazgos mostraron que el 86.9% de los participantes experimentaron preocupaciones con niveles que oscilaron entre moderados y altos.

Además, se evidenciaron relaciones significativas en relación con los aspectos psicológicos y las áreas vinculadas, con magnitudes de efecto que variaron de moderadas a altas. Además, se elaboraron cuatro modelos de regresión lineal para determinar los factores predictivos de la adaptación universitaria, destacándose modelos con tamaños de efecto moderados y grandes. Estos modelos contemplaron distintos aspectos del estrés académico y la categoría AB, la cual comparaba universidades pequeñas y no licenciadas con aquellas medianas o grandes, ya licenciadas. Según este análisis la adaptación a un ambiente nuevo también puede ser estresante para algunos estudiantes universitarios. Mudarse a un lugar nuevo y tener que hacer amigos, encontrar nuevas rutinas y adaptarse a una nueva cultura puede ser un desafío. Las preocupaciones financieras también pueden contribuir al estrés en los jóvenes universitarios.

Muchos de estos estudiantes tienen que trabajar para pagar sus gastos, lo que puede afectar su capacidad para aumentar sus estudios y aumentar su nivel de estrés.

Cassaretto et al.(2021), afirman que la fase universitaria presenta a los alumnos situaciones particulares del entorno que pueden ser estresantes. Con el fin de identificar esta vivencia, se sugiere el concepto de estrés escolar, el cual provoca síntomas que pueden impactar su bienestar. El estudio tuvo como propósito abordar la frecuencia del estrés académico, desglosando sus elementos principales, así como el efecto que ejercen distintas variables relacionadas con aspectos sociodemográficos, académicos y conductuales sobre las diversas facetas del estrés. El estudio contó con la participación de 1801 estudiantes universitarios provenientes de seis ciudades peruanas. Del total de la muestra, el 57.7% correspondía a mujeres, considerando edades establecidas desde los 18 a los 54 años ($M = 20.79$, $DE = 2.69$). Se aplicaron como instrumentos el Inventario SISCO y el Cevju-Perú. Los hallazgos revelaron que el 83% de los alumnos manifestó síntomas relacionados con el estrés académico a lo largo del semestre, con una mayor prevalencia en niveles moderados y moderadamente altos.

A través de un análisis de regresión lineal múltiple aplicado a las distintas dimensiones del estrés, se determinaron modelos de magnitud moderada para la intensidad del estrés ($R^2 = .16$, $p < .001$) y la frecuencia de los factores estresantes ($R^2 = .13$, $p < .001$). Además, se identificaron modelos significativos en relación con los síntomas, con una asociación más fuerte ($R^2 = .32$, $p < .001$). Las prácticas saludables demostraron un efecto notable en todos los modelos. En conclusión, el estrés académico representa un reto significativo para los

estudiantes evaluados. Se identificó que factores como el género, la actitud hacia el aprendizaje y diversas prácticas de salud influyen en su manifestación y pueden servir como predictores de su impacto. Dicho en otras palabras, esta afirmación resalta una problemática clave dentro del ámbito educativo: el estrés académico como un fenómeno multifactorial que afecta de manera significativa a los estudiantes.

2.1.4 Estudios relacionados entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento

A nivel internacional, diversas investigaciones, incluida la de Morales-Rodríguez (2017), han explorado la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias empleadas para afrontar el estrés. Dicho estudio analizó la asociación entre el autoconcepto, las habilidades sociales y la inteligencia emocional. La muestra estuvo conformada por 154 estudiantes universitarios españoles de entre 18 y 24 años, pertenecientes a programas formativos de Administración, Farmacia, Administración y Finanzas, así como de Proyectos de Arquitectura, todos ellos del nivel de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en Granada, España.

Para obtener la información necesaria, se aplicó un cuestionario diseñado por Torbay para evaluar las habilidades sociales (Cuestionario de Habilidades Sociales (Torbay, et al. 2001; García y Musitu, 2001; Morales et al., 2012, como se citó en Morales, 2017). Los hallazgos mostraron que los alumnos de primer grado poseían una habilidad social inferior en comparación con los estudiantes de nivel superior. Estos estudiantes presentan mejores estrategias productivas en correlación con el autoconcepto, las habilidades sociales y gestión emocional.

Niño y Abaunza (2015) implementaron un estudio con el objetivo de indagar sobre la correlación con la Dependencia Emocional (DE) y los métodos utilizados para afrontar diversas situaciones. (EA) en alumnos de la carrera de Psicología pertenecientes a una institución universitaria en Colombia. El grupo de participantes estuvo compuesto por 110 alumnos que estaban en su primer año de formación en Psicología, con edades de 18 a 33 años. En la investigación se evaluó la eficacia de los instrumentos (EEC-M) y (CDE). Los resultados se señalaron que la dependencia emocional presentaba una asociación moderadamente positiva con las estrategias de regulación emocional, mientras que mostraba una relación inversa con las estrategias enfocadas en la solución de problemas y el reaprovechamiento positivo.

Rodríguez de Ávila et al. (2011) llevaron a cabo un estudio para examinar la relación entre la percepción de la inteligencia emocional y la presencia de ansiedad en alumnos de Psicología de una universidad pública en Colombia. Los hallazgos sugieren una posible interacción entre estas variables, lo que resalta la importancia de la inteligencia emocional en la gestión del bienestar psicológico de los estudiantes. La investigación se llevó a cabo con un enfoque descriptivo y correlacional, utilizando los instrumentos TMMS-24 e IDARE. El grupo de estudio estuvo compuesta por 167 universitarios. Los hallazgos señalaron una relación directa y relevante entre la valoración de las emociones y la ansiedad en el estado y característica. Por otro lado, también se descubrieron señales de una correlación notablemente negativa entre la capacidad para comprender las emociones. y la ansiedad, tanto en el de tipo como el de rasgo.

Troyes-Rimapa y Abad-Villalobos (2021) realizaron un estudio con el propósito de analizar la relación entre la carga académica y las estrategias

utilizadas por los estudiantes para manejarla, en el contexto de la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19 en la Universidad Unión del Perú. La investigación contó con una muestra de 310 estudiantes de ambos géneros, quienes completaron el inventario Brief Cope de Carver et al. (1989) y el cuestionario de estrés académico de la universidad (CEAU), diseñado por Polo et al. (1996) por lo que, los resultados evidenciaron una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación de dificultades. En contraste, los métodos orientados a la regulación emocional y la resolución de problemas no mostraron una correlación considerable con el nivel de estrés académico.

Torres (2021) realizó un estudio con el propósito de examinar el impacto de distintos componentes de la inteligencia emocional en la percepción del estrés académico. La investigación contó con la participación de 197 estudiantes de la Universidad de San Ignacio de Loyola, cuyas edades fluctuaban entre 18 y 34 años. Del total de la muestra, el 77.2% correspondía a mujeres y el 22.8% a hombres. Para evaluar las variables, se aplicaron el Inventario Breve de Inteligencia Emocional para Adultos Mayores (EQ-I-M20) y el Cuestionario de Estrés Académico (SISCO). Los hallazgos indicaron que ciertas partes de la inteligencia emocional (control emocional y la capacidad para desarrollar relaciones interpersonales apropiadas) vieron menos impactadas por los elementos estresantes (gestión del estrés, adaptabilidad), por la adaptación (relaciones personales y emocionales) y, en menor grado, por los síntomas (emocional y gestión del estrés). En última instancia, se sostiene que la inteligencia emocional tiene un impacto favorable en la forma en que se gestionan diversas circunstancias, se infiere que la persona cuenta con la

capacidad necesaria para enfrentar de manera razonable los estímulos estresantes, es decir, cuando comienza a sentirse incómoda, debe hacerlo de manera racional.

Siguiendo esta línea de análisis Rivera y Farfán (2020) llevaron a cabo una investigación para examinar la conexión entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la salud mental en los universitarios de 3er año de una institución de educación superior en Lima Oriente. En el certamen participaron 68 estudiantes de entre 18 y 23 años. Se aplicaron el (COPE) de Carver et al. (1989) y la (SPWB) de Carol Ryff (1989), que se ajustaron al contexto peruano. Los hallazgos indican que hay una conexión sumamente relevante y beneficiosa entre el bienestar mental y la salud psicológica con respecto a los métodos de afrontamiento enfocados en la solución de problemas y los orientados hacia la regulación emocional.

Lunahuana-Rosales (2018) llevó a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios peruanos. La muestra estuvo conformada por 160 alumnos de una universidad privada en Lima, incluyendo tanto hombres como mujeres. Para la evaluación, se utilizaron el modelo de Cociente Emocional de Wong y Law (2002) y el instrumento de evaluación de estilos de afrontamiento desarrollado por Rogers, Jarvis y Najarian. Los resultados indicaron que el 23% de los participantes presentó un nivel bajo de inteligencia emocional, mientras que el 54% mostró un nivel intermedio. Estos hallazgos resaltan la importancia de la inteligencia emocional en la gestión del estrés académico. En conclusión, se descubrió que el 23% de los participantes poseía una alta inteligencia emocional, lo que implica que

podieron utilizar y manejar de manera efectiva sus habilidades introspectivas e interpersonales, el control del estrés y la capacidad de adaptarse a cualquier situación.

2.1.5 Estudios realizados durante la pandemia por COVID-19 con respecto a los estudiantes universitarios

De acuerdo a Mercado y Otero (2022), recolectaron información sobre las condiciones de la enseñanza en tiempos de la crisis pandémica, diferenciando aquellas modalidades que facilitan la continuidad académica de aquellas que no lo hacen, dentro del ámbito de la educación superior. La investigación se realizó con 665 alumnos de la Universidad Veracruzana, en México. Asimismo, se busco conocer las estrategias de enseñanza de los profesores, diferentes métodos de aprendizaje, interacciones académicas y alfabetización digital, además de las dificultades socioemocionales que experimentaron durante este periodo. Otros hallazgos indicaron que los estudiantes de primer año y las mujeres son más propensos a aplicar las habilidades de autoconciencia. Al correlacionar la edad con las actividades realizadas, se descubrió que los estudiantes más jóvenes, que ingresaron durante el confinamiento, eran los que más consciencia tenían de su progreso de manera regular, en contraste, los estudiantes de mayor edad solo mostraban interés en asistir a clases y aprobar. Asimismo, es importante destacar que en las carreras de psicología y administración se encontraron mayores relaciones de empatía y respeto.

Bakrania et al. (2020) realizaron una investigación que analizó el impacto de la crisis sanitaria ocasionada por el virus SARS-CoV-2 en los adolescentes y jóvenes en el campo de la salud mental. La muestra incluyó a 8.444 jóvenes de 13 a 29 años procedentes de nueve naciones dentro de la región. Los resultados

indicaron que el 27 % de los adultos jóvenes tenían ansiedad, el 15 % estaba deprimido, el 47 % era pesimista y se sentía desmotivado 1 de cada 2 días para completar las actividades que solían disfrutar. Uno de los factores más importantes que afectan su respuesta emocional es la situación económica, la soledad y la preocupación por la posibilidad de contagiarse.

Se han realizado múltiples estudios a nivel nacional, como la realizada por Rosas-Guevara et al. (2022) cuyo propósito era evaluar los impactos a nivel psicológico y social derivados del coronavirus dentro de la población estudiantil pertenecientes a la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional del Centro del Perú (UNCP). La muestra estuvo compuesta por 320 alumnos de las carreras de licenciatura. Para llevar a cabo este estudio se utilizaron tres herramientas: encuestas que fueron validadas para evaluar los aspectos sociales, la Escala de estresores en la salud y la Escala de Ansiedad de Zung. Las evidencias obtenidas más significativas son que todos los individuos que participaron en el estudio han sido afectados de manera diferente por la pandemia de COVID-19. Un 66% visitó los servicios de salud a nivel social dado que enfrentaban problemas para llegar a los servicios de Salud Mental, el 57 % afirma que las finanzas de su hogar se han visto perjudicadas de manera significativa, lo que los ha llevado a buscar fuentes de ingresos alternativas. En cuanto a su educación, más del 70% de los estudiantes indicaron que las fallas técnicas y problemas de red los impiden conectarse a las plataformas virtuales.

Sin embargo, sostuvieron que numerosos estudiantes se ajustaron rápidamente a las modificaciones, esto se evidencia en los niveles reducidos de estrés (15%) y ansiedad (25%) que fueron identificados durante la evaluación psicológica aplicada. Este análisis concluye señalando que los impactos

psicológicos y sociales se expresaron en las restricciones en los servicios sanitarios, una situación económica incierta., dificultad para acceder a la educación a distancia.

García- Chuquillanqui et al. (2021) llevaron a cabo un estudio para evaluar el impacto del coronavirus en las actividades académicas de los participantes en programas académicos relacionados a las Ciencias de la Salud de Selva Central (Junín), ya que la pandemia ha afectado a todos los sectores, en particular al educativo, donde se han dado clases. La muestra estuvo compuesta por 450 estudiantes. Para recolectar información, se creó un cuestionario en línea que tenía como propósito conocer "el efecto que la cuarentena por el COVID-19 tuvo en las actividades académicas de los estudiantes de la región de la Selva Junín Central". Se determinó que las limitaciones impuestas por el coronavirus han perjudicado a los estudiantes de la selva central de la región Junín de la manera más severa, sobre todo a nivel de aprendizaje.

El estudio también indicó que, en el contexto de esta pandemia, varios factores han influenciado de manera diferente en el aprendizaje de los estudiantes, sin embargo, lo más preocupante es que existe una diferencia cada vez mayor entre los medios tecnológicos que tienen los estudiantes y el acceso a Internet. Como resultado, los grupos menos privilegiados tienen menos posibilidades de aprender y proseguir con su educación.

Según Livia et al. (2021), la pandemia por coronavirus ha generado consecuencias significativas en el bienestar psicológico tanto de los estudiantes universitarios como de la población total, además de que las familias son parte fundamental de la asistencia social. Esta investigación tuvo como objetivo analizar los efectos del aislamiento social en los estudiantes pertenecientes a

una institución universitaria pública ubicada en Lima. El estudio tomó como referencia una muestra de 3.960 estudiantes, cuyos rangos de edad oscilaron entre los 16 y los 40 años. Del total de participantes, el 40,2% correspondía al género masculino y el 59,8% al género femenino. Para la evaluación, se utilizaron los instrumentos PANAS, que miden la afectación positiva y negativa, y APGAR, destinado a evaluar el funcionamiento familiar.

Los hallazgos señalaron que el efecto psicológico tuvo una relevancia significativa en las emociones positivas (ilusión, motivación y entusiasmo) y negativas (ansiedad, miedo y torpeza). Con respecto a las cualidades de los estados emocionales agradables, se descubrió que las emociones con promedio sobresaliente son el estado de alerta, luego se ubicaron el interés y la concentración y, por último, las emociones con menor promedio de valor fueron la emoción entusiasmo, la alegría y la inspiración.

Referente a las características de las emociones desfavorables experimentadas por los estudiantes, se observó que los promedios más altos fueron la ansiedad, la molestia y la inquietud, mientras que los promedios más bajos fueron la vergüenza, la culpa y la hostilidad. Asimismo, se descubrió que la dinámica familiar en aislamiento reflejaba las respuestas de los encuestados a los problemas que encontraban en su hogar, el tiempo que pasaban juntos y la manera en que resolvían los conflictos. La conclusión es que los estudiantes universitarios experimentarán diferentes emociones debido al aislamiento social y un aspecto importante a valorar es familia sobre todo a nivel emocional .

2.2 Bases teóricas

Este estudio, fundamentado en una revisión de la bibliografía existente, analiza la inteligencia emocional y su vínculo con los estilos del manejo del estrés durante y tras la pandemia de COVID-19. En esta parte de la investigación se analizan aspectos teóricos de cada variable que estudiamos.

2.2.1 Introducción a la pandemia y postpandemia por COVID-19 en la vida universitaria

En la segunda mitad de diciembre del año 2019, se originó un brote de neumonía que no se pudo identificar en la provincia de Hubei, ubicada en el centro de China, específicamente en Wuhan, esta noticia fue divulgada ampliamente. Menos de un mes después, el 7 de enero, las autoridades chinas anunciaron públicamente la identificación de un nuevo virus, hasta ese momento desconocido, denominado SARS-CoV-2, El agente causante de la afección denominada COVID-19, es el SARS-CoV-2 (Koury & Hirschaut, 2020). La expansión geográfica de la enfermedad fue rápida y el número de casos fue elevado, lo que originó que el 11 de marzo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) clasificó oficialmente la crisis sanitaria como una pandemia global (OMS, 2020).

Ante esta situación, la guía proporcionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2020 estuvo enfocada en estrategias clave para abordar y mitigar los impactos de la crisis sanitaria. En la mayoría de las naciones a nivel global se dispuso la interrupción de las actividades en las escuelas, institutos y universidades, así como en comercios, instituciones y oficinas públicas, se prohibió todo tipo de actividad no esencial y se limitó el contacto social al mínimo;

además, se insta una cuarentena para toda la población mundial (Tiramillas, 2020, citado por Tavera y Martínez, 2021).

Asimismo, en este contexto se incrementó la separación entre los individuos en al menos un metro y se ha instado a la gente a utilizar mascarillas en espacios públicos de manera obligatoria. En el marco de la pandemia que comenzó el 15 de marzo en el Perú y cuyo proceso de aislamiento duró casi dos meses y que aún continúan sus secuelas, se interrumpieron las clases presenciales y se ha empleado y sigue empleando en algunos casos el sistema de enseñanza remota en todos los grados y formas.

Las cuestiones planteadas en el estudio surgen de la preocupación por entender el impacto de esta epidemia en los estudiantes en el entorno individual, familiar, educativo y psicológico. En todo el planeta, se percibe que los adolescentes y jóvenes sufren psicológicamente y como consecuencia de esta situación presentan: trastornos de ansiedad, irritabilidad, depresión, trastorno bipolar y, en ocasiones, altos niveles de estrés en este contexto, causado por vivencias a nivel de educación emocional, familia y prevención.

A escala global, se han desarrollado diversos estudios en la ciudad de Valencia (España) sobre estos indicadores de problemas psicológicos, uno de ellos fue realizado por Jiménez et al. (2020) citados por Barrios y Correa (2021). El grupo de estudio estuvo conformado por alumnos de bachillerato de 18 a 20 años. Los hallazgos mostraron que los alumnos involucrados activamente en las sesiones académicas de ciencias experimentaron elevadas dosis de estrés, ansiedad y sufrimiento durante este lapso de tiempo de distanciamiento social a causa de la situación pandémica.

Del mismo modo, se evidencia un incremento en el uso de herramientas tecnológicas a causa de las limitaciones. También, los resultados indicaron que el 52% de las mujeres de menos de 20 años y 44% de las de 21 a 29 años, experimentaron un gran estrés a causa del encierro. Del mismo modo, en el género masculino, el 41% de los individuos menores de 20 años y el 30% de los individuos desde los 21 a 29 años, indicaron que el estrés era demasiado grande. Esto repercute de forma adversa en la salud mental de estos jóvenes. Asimismo, estos investigadores Jiménez et al. (2020) citados por Barrios y Correa (2021). También muestrearon a 217 jóvenes de Madrid y mostraron que un 34,6% de los jóvenes, comprendidos en el rango de edad de 18 a 24 años, presentaban indicadores de ansiedad y el 42,9% síntomas depresivos como consecuencia del diagnóstico de COVID-19, debido a la cuarentena, también resalta que los jóvenes tienen un incremento en el riesgo de experimentar estrés, ansiedad y depresión; como consecuencia de la crisis sanitaria, que los adultos considerados vulnerables.

Ñañez-Silva et al. (2020) realizaron un estudio a nivel nacional para evaluar cómo la pandemia de coronavirus impactó en la salud mental de adolescentes y jóvenes en el sur de Lima. La investigación involucró a 560 estudiantes, de los cuales el 87,9% pertenecía a nivel secundario y el 12,1% a nivel universitario, con edades entre 12 y 21 años. La muestra se conformó por 311 mujeres y 249 hombres. Los resultados reflejaron que un 60,1% de los encuestados manifestó sentimientos de tristeza, mientras que el 53,1% reportó haber experimentado miedo y un 52,6% mostró preocupación excesiva. Además, se identificaron dificultades para permanecer tranquilos (51,3%), cambios en los hábitos alimenticios (46,6%), sensación de vacío (43,2%) y problemas para

tomar decisiones (40,3%). Asimismo, el 45,6% presentó síntomas de ansiedad intensificados, mientras que el 36,8% mostró indicios de depresión. El estudio concluyó que la emergencia sanitaria y las restricciones de distanciamiento social tuvieron un papel significativo en el desarrollo de alteraciones emocionales, principalmente ansiedad y depresión, siendo más notorias en mujeres.

Respecto a lo anterior, se puede decir que el autor resalta cómo la pandemia y las medidas de aislamiento social impactaron significativamente en la salud mental de adolescentes y jóvenes en el sur de Lima. Es preocupante observar cómo las emociones negativas como la tristeza, el miedo y la preocupación excesiva, junto con síntomas de ansiedad y depresión, fueron predominantes, especialmente en las mujeres. Estos resultados subrayan la importancia de implementar estrategias de apoyo psicológico que atiendan las necesidades emocionales de esta población durante tiempos de crisis.

La Pontificia Universidad Católica del Perú, la Universidad de Lima y la Universidad del Pacífico en el 2021, realizaron un estudio para analizar el impacto significativo que tuvo el aislamiento en la población y la pandemia en los estudiantes jóvenes. La investigación incluyó a 7712 estudiantes de primer año de tres universidades asociadas. Los hallazgos exhiben números increíbles, lo que nos permite entender que en la pandemia, la depresión, la preocupación por el futuro y la ansiedad que nos abrumba por la incertidumbre están íntimamente relacionados. El 19,1 % de los encuestados consideró suicidarse, el 6,3 % se quitó la vida y el 7,9 % intentó suicidarse en el lapso analizado. Al indagar en las emociones que más les generaban tensión, se detectaron tres respuestas principales: se identificaron niveles significativos de estrés (32%), ansiedad

(39%) y depresión (39%) en los participantes. En cuanto a las medidas tomadas, el 18,5% recibió atención médica, mientras que el 21,1% optó por utilizar los servicios de salud ofrecidos en su universidad (Cassaretto-Bardales, 2021).

Durante los primeros seis meses de la cuarentena, la misma afectó a los estudiantes involucrados en la investigación de diferentes maneras. Durante el período de análisis, se determinó que más del 50% de los familiares de los participantes habían sido afectados por el virus, el 20 % de los estudiantes habían perdido a uno o más familiares debido a la propagación del virus, el 9 % de estudiantes se les había diagnosticado la enfermedad, el 46 % de estudiantes informaron tener mucho miedo de obtenerlo.

2.2.2 Inteligencia emocional

En esta sección se explica el concepto, las características y los tipos de emoción. Luego, se analiza el aspecto relacionado con la inteligencia emocional su definición a través del tiempo, sus principios y las partes más importantes de la misma. Asimismo, se expone las diferentes perspectivas y teorías que han contribuido a su definición.

2.2.2.1 Las emociones

Bericat (2012) señala que las emociones humanas desempeñan un papel fundamental en la dinámica de los procesos psicológicos y sociales. Para lograr esto, varias disciplinas académicas deberían incluir el análisis de los sentimientos en sus áreas de estudio. Esta sección resume la información más relevante de los estudios de investigación de corte inicial y fundamental que han sido realizados por investigadores de renombre. Estos especialistas nos ayudan a comprender por primera vez qué son las emociones, la cantidad infinita de

estados emocionales existentes y sus diferentes categorías, además de la enorme complejidad de sus procesos.

Todos conocemos de primera mano lo que significan las emociones y la importancia que tienen en nuestras vidas. En efecto, los humanos solo perciben la vida emocionalmente: *Siento, luego existo*. Sin embargo, aún quedan muchas dudas acerca de la naturaleza de las emociones, lo que explica la dificultad de encontrar una definición satisfactoria, sin embargo, es posible comprender el concepto a través de un análisis objetivo y didáctico del tema. La amplitud y variedad de emociones que presenta el mundo humano se debe a la profunda complejidad de este. Es por ello por lo que entender las complejidades de las emociones humanas es crucial para desarrollar un programa académico de manera efectiva. Comenzando por estos conceptos introductorios, analizaremos algunas definiciones básicas de emoción y luego estudiaremos el concepto de la inteligencia emocional.

2.2.2.2 Definiciones básicas e históricas de la emoción

- Denzin (2009), citado por Bericat (2012), describe las emociones como una vivencia corporal auténtica, situada en un contexto específico y efímera, que influye en el flujo de conciencia de una persona, se percibe dentro de cada persona y la lleva a reunirse con sus semejantes en una realidad nueva y alterada.
- Lawler (1999) citado por Bericat (2012) define como un estado evaluativo relativamente breve, que puede ser positivo o negativo, que tiene componentes fisiológicos, neurales y cognitivos.
- Brody (1999) citado por Bericat (2012) vio como sistema motivacional con componente fisiológico, conductual, experiencial y cognitivo, con

valencias positivas o negativas (sentirse bien o mal), de intensidad variable y, a menudo, desencadenadas por situaciones interpersonales valiosas o impulsadas por eventos. Llamamos nuestra atención porque afectan nuestro bienestar general.

- Piaget (s.f.) sostuvo que las emociones desempeñan un rol constante en los procesos de evolución y crecimiento, la percepción de atribuciones de éxito o fracaso, percepción selectiva, función de pensamiento, percepción, aprendizaje y logro.
- Lang (1995) plantea que la emoción es un estado que activa sistemas motivacionales principales, como el apetitivo y el defensivo, para preparar al individuo para la acción. Estas emociones incluyen aspectos fisiológicos, conductuales y cognitivos, influenciados por el entorno.

En definitiva, podemos afirmar que la emoción es un estado mental complejo en el que en la expresión de la conducta antes descrita intervienen tres componentes bien diferenciados: las emociones como un fenómeno que abarca la vivencia subjetiva, la reacción fisiológica y la expresión conductual Hockenbury y Hockenbury (2007).

Si necesitas otro enfoque o ajuste, dime y lo perfeccionamos juntos.

2.2.2.3 La Respuesta Emocional

Para comprender mejor qué es una respuesta emocional, analizamos tres elementos claves que definen la emoción.

a) La experiencia subjetiva

Si bien los expertos están de acuerdo en que los individuos a nivel global, sin importar su procedencia o trasfondo cultural, experimentan muchas emociones universales básicas, los investigadores también están de acuerdo en

que las experiencias emocionales pueden ser muy subjetivas; el temperamento, o la forma en que se perciben las cosas, está influenciado por estímulos internos o externos. diferentes respuestas emocionales. ellos pasaron.

b) La respuesta fisiológica

Las emociones como la ansiedad y el miedo generan respuestas físicas notables, como molestias estomacales, latidos acelerados, sudoración en las manos, aumento de la frecuencia cardíaca y dificultades para respirar. Estas reacciones están controladas por el sistema nervioso simpático, el cual forma parte del sistema nervioso autónomo y se encarga de gestionar las respuestas involuntarias del cuerpo. Este fragmento resalta cómo las emociones no solo afectan nuestra mente, sino también nuestro cuerpo, recordándonos la conexión profunda entre lo psicológico y lo fisiológico. Reconocer estas respuestas puede ayudarnos a gestionar mejor nuestras emociones y entender nuestras propias reacciones.

c) La respuesta conductual

La última parte es probablemente con la que estamos más familiarizados, ya que, es la manifestación genuina de la emoción. Se trata de darnos tiempo para interpretar las expresiones emocionales.

2.2.2.4 Funciones de las emociones

Chóliz (2005) sostiene que cada emoción cumple una función específica que le otorga utilidad en distintos contextos, capacitando al sujeto para ejecutar eficientemente la respuesta conductual adecuada, independientemente de la cualidad hedónica que genere. Incluso la emoción más desagradable puede desempeñar un rol importante en adaptación social y ajuste personal.

La propuesta de Reeve (1994), citada por Chóliz (2005), destaca la importancia multifacética de las emociones en nuestra vida diaria. Al cumplir funciones adaptativas, sociales y motivacionales, las emociones no solo facilitan la interacción con el entorno, sino que también refuerzan nuestras relaciones interpersonales y alimentan nuestra iniciativa para alcanzar metas y resolver problemas. Este enfoque enfatiza cómo las emociones son esenciales para el equilibrio psicológico y el desarrollo integral del ser humano

- **Función adaptativa de las emociones**

Una de las funciones más relevantes de las emociones es preparar al organismo para cumplir con eficacia la conducta requerida por el entorno, movilizandando la energía necesaria para ello y orientando la conducta hacia una meta concreta. (de proximidad o de alejamiento). Plutchik (1980) citado por Chóliz (2005) y otros han resaltado la importancia de las emociones y defienden la utilización de un lenguaje específico para describir cada una de estas respuestas con una función correspondiente a su adaptación.

- **Función social de las emociones**

Una de las labores más importantes de las emociones es impulsar comportamientos adecuados, por ello, expresar emociones permite a los demás prever comportamientos relacionados con las emociones. Es de suma importancia para las interacciones entre personas. Izard (1989) citado por Chóliz (2005) resaltó varias funciones de la emoción que son socialmente relevantes, como la comunicación de estados emocionales, el control de los comportamientos de los demás, la transmisión de estados emocionales y la promoción de comportamientos prosociales. Las emociones como la alegría

fomentan las relaciones sociales y la conexión, en tanto que la ira genera respuestas de evasión o confrontación.

Así como la expresión de la emoción nos permite visualizar el comportamiento humano, nos permite mostrar nuestro comportamiento, el cual tiene un valor innegable para las relaciones y la adaptación a las situaciones sociales. Son visibles las emociones, a través de las cuales nos comunicamos con nuestros interlocutores.

- **Función motivacional de las emociones**

La conexión entre emoción y motivación no se limita a que todas las conductas motivacionales tengan una respuesta emocional, sino que las emociones también pueden influenciar la manifestación de la propia conducta y dirigirla hacia metas específicas. Esta función no está condicionada por la clase de emoción, sino por la diferencia entre agrado y disgusto y por la intensidad de la reacción emocional. Por ejemplo, la tristeza nos induce a participar en comportamientos que son eminentemente de supervivencia y no dependen de la emoción, sino de su intensidad, placer o disgusto, lo que puede llevar al llanto. Las emociones que experimentamos afectan nuestro comportamiento, por lo que entenderlas, responderlas y analizarlas es la manera más efectiva de hacerlo en el contexto de nuestras relaciones.

2.2.2.5 Tipos de emociones básicas según Paul Ekman

Para Ekman (1972), el objetivo de su estudio fue demostrar que las emociones compartidas a través de diferentes culturas son similares. Viajó a Papua Nueva Guinea para investigar cómo veían las personas de la tribu Fore las expresiones faciales, allí descubrió que eran capaces de identificar emociones en las expresiones faciales de forma consistente al observar fotografías de personas de diferentes culturas, incluso si la tribu no había tenido contacto con estas personas. Es evidente que las expresiones faciales son interculturales. Su estudio demostró que tanto en el hemisferio occidental como el oriental comparten una serie de expresiones faciales en común. Esta lista de expresiones faciales, de Ekman, contiene siete emociones básicas: miedo, ira, tristeza, sorpresa, felicidad, asco y repulsión.

El miedo

El miedo es una importante herencia evolutiva con valor de supervivencia. El miedo evoluciona hacia soluciones conductuales que generan respuestas adaptativas, de supervivencia. Sentimientos de miedo causados por la percepción de peligro, amenaza o dolor. Es una de las emociones básicas más importantes del ser humano, y su principal función es la protección y supervivencia de la vida.

La ira

Ocurre cuando una persona se encuentra en una situación que la deprime o la enoja. Cuando una persona se siente ofendida o agraviada, por lo general experimenta hostilidad hacia alguien o algo. Prepara el cuerpo para situaciones que se perciben como agresivas y pueden manifestarse como agresión o destrucción.

La tristeza

Es un sentimiento negativo caracterizado por una disminución del estado mental habitual de la persona, acompañado de una marcada reducción de los niveles de actividad cognitiva y conductual, y su experiencia subjetiva varía desde una tristeza leve hasta una tristeza intensa. El duelo tiene un poderoso efecto protector sobre nosotros mismos y nuestro vínculo con los demás. Nos permite tomar tiempo para nosotros mismos, recuperar fuerzas y conservar nuestra energía para reintegrarnos y superar la pérdida.

Desprecio

Sentir una falta de respeto o reconocimiento debido a un trato injusto y despectivo. Presupone la negación y la humillación de otros cuya competencia e integridad moral están en entredicho. Mantener o mantener una distancia entre las personas para eliminar cualquier posibilidad de acercamiento personal.

La alegría

Esta situación surge cuando las personas evalúan objetos o eventos como conducentes al logro de sus objetivos específicos. También puede ocurrir cuando se alivia el estado incómodo de una persona o cuando se logra una meta u objetivo deseado, cuando se experimenta una sensación de satisfacción o bienestar, o cuando se tiene una experiencia estética placentera. Gracias a esta emoción somos atractivos para nuestros semejantes, aumentamos la probabilidad de reproducir la especie desempeñamos una función clave en la motivación y el impulso de las personas en su día a día.

La sorpresa

Ocurre cuando nos enfrentamos a lo inesperado o a lo desconocido. Puede definirse como: reacción provocada por lo imprevisto, novedoso o

extraño, y también como reacción ante hechos o acontecimientos que difieren de los planes o planes del sujeto. Esta mentalidad permite explorar temas sobre situaciones/circunstancias y prepararse para circunstancias imprevistas.

El asco

Este sentimiento primero se refiere a cosas que son contrarias al sentido del gusto, es decir, cosas que se perciben en el momento o cosas que son imaginadas por las personas. En el sentido más general, el término repugnancia se define como una aversión pronunciada producida por algo fuertemente desagradable o repulsivo. Hace que una persona rechace o le disguste una situación no deseada. A veces me expreso generalmente a través de reacciones físicas violentas como náuseas, vómitos, sudoración, cambios en la presión arterial.

2.2.3 Inteligencia emocional

El término inteligencia emocional (Emotional Intelligence, en adelante IE) ha ido evolucionando desde hace un buen tiempo. Al inicio estaba relacionada únicamente en el campo de las ciencias y hoy es aplicable en cualquier aspecto de la existencia humana. Por ejemplo, la prueba de inteligencia emocional (IE) ha ganado aceptación entre psicólogos, consejeros escolares y docentes para apoyar a los estudiantes en el logro de su potencial académico. También se ha convertido en una herramienta clave en la selección de empleados en el ámbito corporativo y en el desarrollo de la inteligencia emocional en los hijos, a través de libros y otros recursos empleados por los padres. Este concepto, que inicialmente se desarrolló como una opción distinta frente a la noción tradicional de inteligencia general, estableciéndose como una capacidad superior a las capacidades de la inteligencia cognitiva. Esto quiere decir que, la inteligencia

emocional ha demostrado ser un constructo versátil y esencial en distintos ámbitos, destacando su impacto tanto en el desarrollo personal como en la dinámica profesional y educativa. Su creciente popularidad refleja la importancia de integrar esta habilidad en nuestras vidas para enfrentar los desafíos cotidianos y alcanzar un bienestar integral.

2.2.3.1 Definiciones de Inteligencia emocional

A través de los tiempos, el vocablo "emociones" se ha vuelto relevante en la psicología, en especial, porque ya no se limita a la inteligencia o a la "aptitud", la cual representa un elemento esencial para el buen desempeño y desarrollo del ser humano. y el desempeño. Satisfactorio en todos los ámbitos académicos, profesionales, sociales y demás, pero más importante en la actualidad es el proceso mediante el cual las personas administran y controlan lo emocional, esto responde a la necesidad de resolver problemas de manera conjunta en diferentes situaciones y contextos. La palabra "IE" se deriva de la literatura y se puede definir como una nueva forma de medir que, en lugar del CI conocido, puede predecir el desempeño en el trabajo, la escuela y la sociedad. (Villanueva, 2008). Durante sus investigaciones, descubrió esta necesidad, ya que halló una falta de objetividad y validez al comparar individuos con un nivel de coeficiente intelectual similar, pero no abordaron adecuadamente este problema cuando se enfrentaron a situaciones difíciles, lo que generó una brecha que necesitaba ser reparada.

En este marco, Dulewics y Higgs (2000) examinaron la noción de inteligencia emocional con el objetivo de abordar las áreas aún no exploradas en este ámbito. Sin embargo, desde una perspectiva psicológica, resulta complejo, pues Mayer y Salovey (1993) destacaron la importancia de combinar los

conceptos de inteligencia y emoción, señalando su interrelación para comprender y gestionar emociones de forma eficiente, los estados emocionales eran consideradas como una parte primaria e instintiva del aparato psíquico, desvinculada de la inteligencia, la cual debía estar regida por la razón. En consecuencia, es fundamental reconocer que el concepto de inteligencia emocional ha generado y continúa generando debates y controversias, debido a que, en el pasado, la combinación de estos dos conceptos parecían ser antagónicos y no había un acuerdo claro que los definiera como conceptos únicos; sin embargo, en las últimas dos décadas, se han desarrollado conceptos que tienen el potencial de contribuir a una mejor comprensión estas estructuras; además, diversos estudiosos del tema las han descrito de acuerdo con sus definiciones de medición.

Pérez et al. (2005) destacan que el término "emocional" guarda gran afinidad con la propuesta de Gardner (1995) dentro de su propuesta de las distintas formas de inteligencia, específicamente con las habilidades intelectuales a nivel intrapersonal e interpersonal. Gardner (1995) define la inteligencia interpersonal como la habilidad de entender las motivaciones y deseos ajenos, facilitando así una comunicación más eficaz. Asimismo, la inteligencia intrapersonal se entiende como aquella capacidad para entender nuestro propio mundo interno y emplear ese conocimiento respecto a la administración de acciones y comportamientos propios. Mayer y Salovey (1993) integraron la noción de inteligencia emocional en su vocabulario, tomando como fuente la concepción de la inteligencia de Gardner.

En su primer acercamiento teórico en relación con la inteligencia emocional, los autores la caracterizaron como la habilidad para observar y

distinguir tanto las emociones personales como las de quienes nos rodean, así como también el valor de este conocimiento radica en su capacidad para orientar y modelar el comportamiento y la toma de decisiones (Salovey & Mayer, 1993). el concepto cobró mayor relevancia con la divulgación realizada por Goleman (1995) En su obra sobre inteligencia emocional, esta noción o idea emergente inicialmente encontró escasa aceptación e impacto dentro de la comunidad científica internacional; no obstante, el psicólogo y periodista Daniel Goleman (que también es autor) hizo que la comunidad científica se interesara aún más por el tema.

Para Goleman (1995), la estructura se puede definir como una integración entre elementos motivacionales y características de personalidad. Luego de un tiempo, los investigadores como BarOn (1997), Cooper y Sawaf (1998), Shapiro (1997), Wong y Law (2002) anunciaron estudios sobre la noción de la inteligencia emocional que partían de perspectivas diferentes. Identificaron los diferentes componentes de la IE y diseñaron instrumentos destinados a que tales conceptos pudieran medirse de manera sencilla.

No obstante, los autores Extremera y Fernández-Berrocal (2004) explican que desafortunadamente, se han hecho varias afirmaciones acerca de los efectos positivos de la IE desde su concepción, sin embargo, no han sido comprobadas empíricamente y, por lo tanto, han perjudicado el avance, esto, de algún modo, dificulta el mantenimiento y desarrollo del concepto. Como resultado de varios estudios enfocados en el concepto psicológico de IE, el primer autor que lo propuso se dio cuenta de que era necesario enfatizar más los aspectos cognitivos del concepto. Para ello, se redefinió el primer significado de la palabra en 1990 para indicar que, en algunos contextos, la regulación emocional se

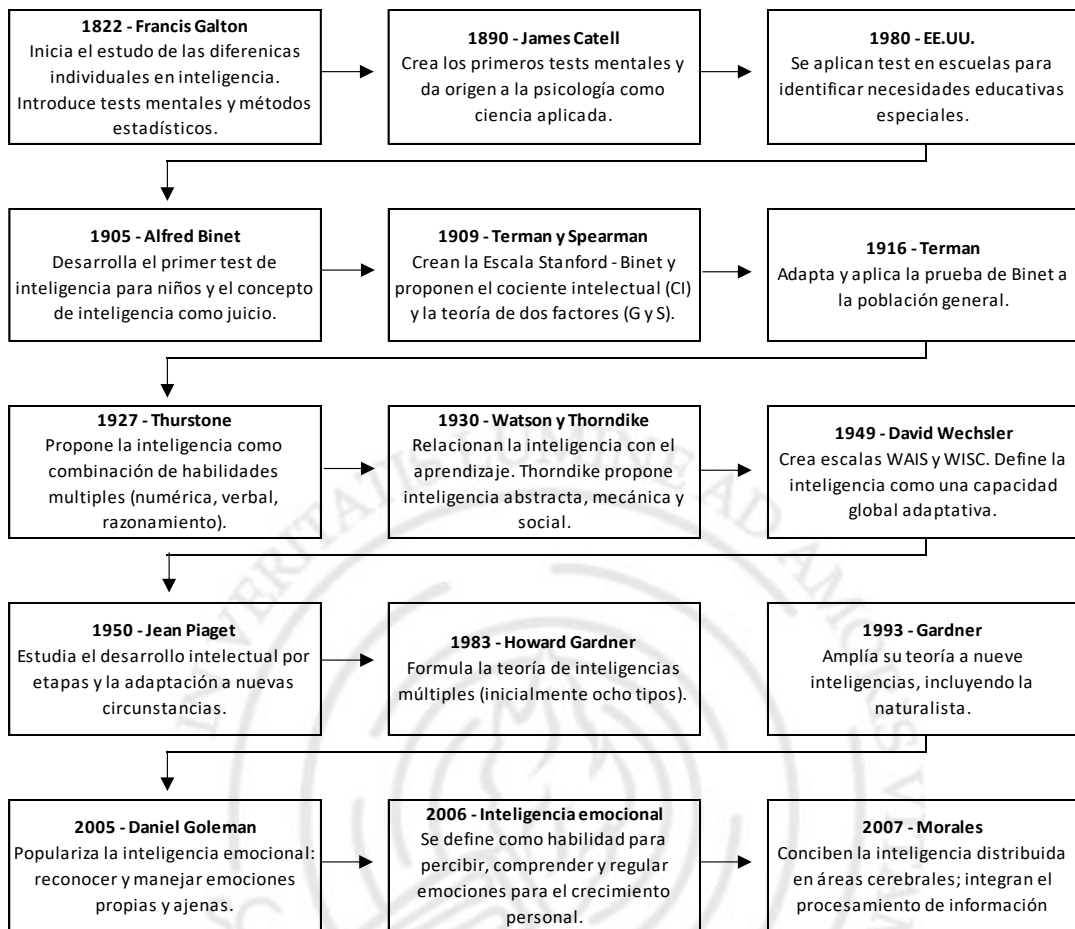
vuelve menos importantes y no se enfocan en la conexión existente entre las emociones y las acciones.

Como respuesta a las limitaciones identificadas en el planteamiento anterior, los investigadores formularon lo siguiente: "La IE se puede definir como la capacidad de percibir, evaluar y expresar emociones de manera precisa". Asimismo, implica la capacidad de adquirir y promover el conocimiento que estimule el pensamiento, además de comprender y gestionar las emociones para favorecer el desarrollo tanto intelectual como emocional (Mayer & Salovey, 1997). Así mismo, es importante analizar el desarrollo de los diversos conceptos de la IE que se han dado a través de tiempo para entender el sentido de este constructo, tal como se visualiza en la figura 1



Figura 1

Evolución del concepto de inteligencia emocional



Fuente: Bermon (2013)

2.2.3.2 Modelos de Inteligencia Emocional

Actualmente, discutimos qué teorías de la IE son más importantes en el campo de la ciencia y la investigación diaria. Con el paso del tiempo, los autores han hecho varias contribuciones que han ampliado y enriquecido la estructura de la IE, tomando en consideración las diferentes habilidades que se encuentran en ella. Estos diferentes talentos y hallazgos nuevos fueron integrados inicialmente por Mayer, et al. (2000) y, más tarde, enriquecidos por Pérez et al. (2005), autores que fusionaron diversas perspectivas teóricas de distintos autores en dos enfoques conceptuales.

La primera concibe la inteligencia emocional como una habilidad que surge a partir del análisis de datos emocionales junto con las competencias vinculadas a esta, considerándola la auténtica forma de inteligencia (Mayer y Salovey, 1997). Además, se planteó un enfoque más equilibrado que combina habilidades emocionales con rasgos de personalidad como la confianza y la positividad. (BarOn, 2000; Goleman, 2001), debido a que es variado, se denomina modelo mixto. Para algunos especialistas, es necesario que se incluyan el modelo de dos fases y el de tres fases en sus investigaciones, posiblemente de manera conjunta (Ciarrochi et al., 2000).

Sin embargo, para algunos teóricos de los modelos de habilidades, es importante analizar la inteligencia emocional de forma independiente a los rasgos permanentes de la personalidad, pues esto facilita distinguir y evaluar cómo influyen tanto en las acciones como en el rendimiento global de un individuo. (Mayer et al., 2004).

Modelo Mixto: Este enfoque es el preferido por la mayoría de los estudiantes debido a que ofrece una perspectiva más integral sobre la

inteligencia emocional. Su teoría se centraliza principalmente en rasgos de comportamiento consistentes y aspectos relacionados con la personalidad, habilidades socioemocionales y factores motivacionales. Los principales representantes de este modelo son Goleman (1995) y BarOn (1997), quienes integran en sus propuestas elementos de personalidad y capacidades emocionales.

Modelo de Goleman: Los autores integraron el concepto de inteligencia emocional elementos originados a partir del planteamiento inicial realizada por Mayer y Salovey(1993), destacando también su enfoque, el cual abarca una visión más amplia que la planteada originalmente por ellos. y expresar explícitamente el concepto elástico del yo como una alternativa similar al que están considerando, que incluye la competencia emocional y social. (Goleman, 1995). Para Goleman (1995), la IE se compone de varios rasgos de personalidad que no son parte del CI, sino que están relacionados junto a las competencias vinculadas al rendimiento tanto académico como profesional.

Goleman clasifica la IE en un par categorías: las competencias personales y las sociales. Habilidades individuales: tiene que ver con la identificación y entendimiento de las emociones internas constituye un aspecto esencial de la inteligencia emocional. Los individuos que se concentran en sus emociones tienen más facilidad para regular su conducta. La habilidad de regular las emociones y adaptarlas a la situación presente: esa es la capacidad. Se evidencia en nuestra conciencia emocional, con el fin de regular nuestras interacciones. Automotivación: el empleo del autocontrol emocional para posponer las recompensas y controlar los impulsos de manera parcial, lo que a su vez promueve una acción más productiva y positiva.

Competencias sociales: La facultad de interpretar las emociones ajenas y de transformar dinámicas interpersonales mediante el uso de la empatía. Esta capacidad puede detectar de manera sutil las reacciones emocionales y los signos que indiquen las necesidades de los demás sin tener que expresarlas. - Control interpersonal: la capacidad de regular las emociones para tener relaciones apropiadas con otras personas, que constituye uno de los pilares fundamentales para ejercer un liderazgo efectivo y favorecer el progreso dentro de la sociedad. El modelo de Goleman (1998) incluye habilidades que son diferentes pero relacionadas con la inteligencia emocional.

Un avance significativo de Goleman (1998) desarrolló un modelo de inteligencia emocional centrado en competencias emocionales, el cual evolucionó hacia una teoría orientada al rendimiento. Con ello, la psicología organizacional ha identificado algunas claves esenciales para el buen desempeño de la función de líder en este contexto.

Modelo de BarOn: Define y explica la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades, destrezas y cualidades que no son cognitivas y que tienen una influencia en la habilidad para afrontar o lidiar con situaciones exitosamente las exigencias y tensiones del entorno (p. 3). Este investigador puede ser el primero en calcular la IE en términos de bienestar mental. En el año 1985, acuñó el término (EC) a partir de su comparación con el IQ para describir una capacidad del desempeño social y emocional. Desde el principio de su estudio, BarOn comenzó a conceptualizar el concepto de inteligencia desde una perspectiva de personalidad y lo aplicó a una herramienta: (EQ-i). Más adelante, cuando estudió el modelo de BarOn (2006), Decidió modificar la definición y propuso que fuera desde la perspectiva de la inteligencia en los aspectos

emocionales y sociales: "La inteligencia emocional y social" se encarga de las competencias emocionales, personales y sociales. diversidad de habilidades con el objetivo de potenciar de forma positiva y funcional nuestra respuesta emocional en respuesta a las demandas y tensiones de nuestro entorno.

La investigación teórica de BarOn llevó a la formulación de un enfoque que relaciona la inteligencia emocional con diferentes aspectos, promoviendo su integración en diversas áreas como el liderazgo y el desarrollo personal. con características de personalidad tanto permanentes como cambiantes, incorporando aspectos como la empatía, la confianza, el optimismo y la impulsividad en la gestión emocional, entre otros.

En términos generales, el enfoque de BarOn (2000) se estructura en cinco componentes principales: Competencia Intrapersonal, Competencia Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo del Estrés y Estado de animo : Competencia Intrapersonal: Concebida para analizar el mundo interior, incluye elementos como la autoconciencia emocional, la confianza, la independencia emocional, la autoestima y la autorrealización. Habilidades interpersonales: está orientada a analizar las competencias y el rendimiento en las interacciones con otras personas, abarcando aspectos incluyendo la habilidad de empatizar, la responsabilidad hacia la comunidad y la capacidad de establecer vínculos humanos. Adaptabilidad: Capacidad de adaptarse al entorno y lidiar de manera efectiva con las situaciones estresantes.

Se evalúan mediante criterios como el análisis del entorno real, la adaptabilidad y la habilidad para abordar dificultades. Manejo del Estrés: Que trata de una prueba que mide la capacidad de adaptarse a situaciones incómodas y posponer la reacción. Se relaciona con la tolerancia al dolor y la

capacidad para regular los impulsos. Estado de ánimo: su función es examinar la habilidad para apreciar la vida y la manera en que una persona percibe su realidad sobre el futuro. Conoce las características de la felicidad y el optimismo.

En relación con la diversificación, puede apreciarse que el modelo teórico de BarOn integra la identificación de la inteligencia emocional como una habilidad cognitiva, junto con otros atributos no cognitivos, como la felicidad y el optimismo, entre otros (Mayer et al., 2000). Posteriormente, BarOn revisó su marco teórico, simplificándolo y segmentando la inteligencia emocional en tres dimensiones:

Introspección: la habilidad de conocerse a uno mismo, incluyendo tanto las fortalezas como las debilidades. Expresar y tener pensamientos con seguridad. Interpersonal: es la persona que comprende sus propias necesidades y sentimientos hacia los demás. Esta capacidad contribuye al establecimiento y el desarrollo de vínculos positivos y satisfactorios. La Gestión del Cambio: se define como la habilidad para abordar de manera eficaz, práctica y adaptable las transformaciones en las dimensiones personal, social y ambiental, integrando además la toma de decisiones y la gestión de problemas.

Los modelos de habilidades. afirman que la habilidad para procesar los mensajes emocionales está relacionada en la construcción de la inteligencia emocional. En este sentido, estos modelos carecen de un componente que se denomine "índice de personalidad de Salovey", el modelo de mayor importancia dentro de esta línea es el desarrollado por Salovey y Mayer (1990). Estas personas sostienen que existe un espectro de capacidades cognitivas, denominadas habilidades neocorticales-prefrontales, que se enfocan en la percepción, el análisis, la expresión, el control y la autorregulación de las

emociones, además de procurar que la felicidad y el cumplimiento de metas se adecúen a las necesidades y las normas sociales.

El modelo de Salovey y Mayer. Desde que lo definieron por primera vez en el año 1990, el modelo ha sido alterado varias veces. En el año 1997 y en el año 2000, los autores agregaron nuevas modificaciones al modelo y lo perfeccionaron, por lo que, se convirtió en uno de los más reconocidos y, en consecuencia, en uno de los más implementados. Las habilidades contempladas dentro de este enfoque incluyen: la habilidad para identificar las emociones, comprenderlas y expresarlas tanto propias como ajenas mediante gestos faciales, tonos de voz y lenguaje corporal. Las emociones potencian el razonamiento y pueden asociarse con otros sentidos, como el gusto y el olfato, siendo útiles para favorecer el proceso de pensamiento.

Como resultado, las emociones tienen la capacidad de influir en nuestras prioridades, guiamos o desvíamos nuestros pensamientos hacia la información más relevante. El deleite, por el contrario, fomenta el pensamiento deductivo y la innovación. Estrés emocional. La habilidad de reconocer y resolver problemas similares en cuanto a emociones. dirección emocional. Entender el efecto que tiene el comportamiento social en las respuestas emocionales y en su autoregulación y de los demás. La regulación emocional que se hace desde la reflexión es beneficiosa para el desarrollo personal. La aptitud para experimentar emociones positivas o negativas. En síntesis, el autor ha progresado constantemente a partir de su experiencia y ha identificado una serie de habilidades internas que son necesarias para desarrollarse.

Modelos actuales

El modelo Autorregulatorio de las Experiencias Emocionales (Barret y Gross, 2001)

El Modelo de Procesos de Barrett y Gross (2001), basado en el trabajo previo de Higgins et al. (1999), incorpora varios mecanismos clave para la regulación emocional. Estos incluyen la selección de la situación, que implica acercarse o alejarse de ciertos entornos o personas para gestionar las emociones; el ajuste de la situación, que busca modificar su impacto emocional; la focalización de la atención, que dirige la concentración hacia aspectos específicos; la transformación cognitiva, que determina los significados dentro de un contexto; y la regulación de la respuesta, que influye en las acciones emocionales.

En este modelo, Barrett y Gross expandieron las ideas de Higgins et al. (1999), perfeccionando los mecanismos vinculados a la gestión emocional. Resulta fundamental resaltar que los enfoques sobre inteligencia emocional expuestos en este ensayo no están ampliamente aceptados por la comunidad académica (Vallés, 2005).

Al mismo tiempo, no se han encontrado métodos eficaces para medir de manera objetiva y precisa los diversos elementos que constituyen la inteligencia emocional. En algunos casos, estos son el resultado de estructuras creadas de manera consciente con el propósito de enfatizar emociones masivas. Por mencionar algunos, se encuentran los enfoques de Cooper y Sawaf, Matineaud y Engelhartn, así como Elías, Tobías y Friedlander, entre otros.

2.2.4 Estilos de afrontamiento hacia el estrés

En el marco de las distintas situaciones, factores estresantes ambientales y consecuencias del virus que estamos viviendo, las emociones de muchas personas son perjudicadas por altos índices de estrés. Ante esta situación, las personas, en especial los jóvenes, pueden emplear diferentes estrategias, estilos, modos o enfoques para lidiar con el estrés. En este apartado, discutimos las definiciones, los tipos, las características y los modelos más importantes de los estilos, modos y métodos de enfrentamiento al estrés.

2.2.4.1 Definición de afrontamiento al estrés

Según Pereyra (2009), el afrontamiento constituye a un método para gestionar el estrés con un propósito adaptativo, teniendo en cuenta todos aquellos esfuerzos a nivel cognitivo y conductual, que pueden verse de manera notoria y cambiante ante situaciones específicas, y estas ser desbordantes ante los recursos de la persona.

Según Álvarez (2015), citado por Contreras y Leal (2018), el afrontamiento del estrés contribuye al equilibrio y adaptación de las personas en contextos de tensión. Lazarus y Folkman (1986) plantean que, ante situaciones estresantes, es fundamental considerar: a) la evaluación individual de los factores generadores de estrés, b) lo emocional y los sentimientos ligados a la percepción, y c) las estrategias cognitivas y conductuales implementadas para afrontar esos factores. Desde esta óptica, el afrontamiento puede centrarse en: (a) la resolución de la tarea, enfocándose en el análisis lógico del problema y la planificación de acciones, o (b) la gestión emocional, priorizando las respuestas afectivas, la evitación y la preocupación.

Según Buceta y Bueno (1995), las intervenciones de manejo del estrés tienen como objetivo primordial: a) eliminar o reducir las causas subyacentes del estrés, o b) modificar variables personales que sean relevantes. c) Contener las manifestaciones de estrés que se han producido (Control de la activación física y mental, reducción de la ansiedad, la agresividad y la depresión ocasionadas por el estrés, y restauración de la energía agotada) y d) Disminución de la carga en los planes terapéuticos destinados a enfermedades semejantes.

2.2.4.2 Estilos de afrontamiento ante las situaciones de estrés

De acuerdo con Del Rio López, fundamentado en los planteamientos de Lazarus y Folkman (1984), en términos generales, es posible distinguir tres tipos de estrategias para afrontar situaciones:

a. Afrontamiento activo o centrado en el problema: El individuo se involucra directamente en la resolución del problema para disminuir los efectos negativos. Las tácticas mentales específicas que emplean estas personas pueden ser: investigar acerca de un problema, imaginar distintas soluciones posibles, evaluar qué método es más eficaz, planificar una estrategia, cómo la organización llevará a cabo cada paso que lleve a la solución, para pedir consejo y apoyo a otros, para darle información, asesoramiento, asistencia financiera, etc.

b. Afrontamiento pasivo o centrado en la emoción: Intenta mitigar el impacto negativo emocional del problema, intenta disminuirlo. Las técnicas psicológicas específicas propias de este enfoque de afrontamiento se encuentra recurrir al respaldo emocional de familiares y amigos, fomentando la empatía y la comprensión. expresar emociones, orar, encontrar lo positivo del asunto (¿qué puedo aprender?), acatar el problema, etc.

c. *Afrontamiento de evitación*: Este tipo de afrontamiento se caracteriza por evitar enfrentar los problemas directamente, ya sea ignorándolos, esperando que desaparezcan sin intervención, culpando a otros o distrayéndose con otras actividades. Entre sus estrategias psicológicas se incluyen la negación del problema, la evasión de recuerdos relacionados, la búsqueda de excusas, el consumo de sustancias y el uso del humor para minimizar la situación. En general, este enfoque desadaptativo impide aplicar estrategias efectivas para resolver dificultades

Según algunos especialistas en psicología, los patrones de afrontamiento positivos son más eficaces cuando la solución está bajo nuestro control, por ejemplo, si tenemos problemas de negocios que nos agobian, podemos preguntarnos: ¿qué puedo hacer? ¿Qué se debe hacer para incrementar los ingresos? ¿Enmienda los productos actuales? ¿Cuáles son los que puedo suprimir? ¿Está al alcance de los inversionistas el negocio de la publicidad? ¿Qué pasa si pido un préstamo? Es posible que lo logre... Al final de esta pregunta sin final, tendremos un procedimiento para que nuestra compañía sea listada nuevamente. Es posible que funcione o no, pero al menos lo intentamos. Los patrones de afrontamiento reactivos o centrados en las emociones son útiles para los sucesos que no son de nuestra incumbencia, como es el caso de la pérdida de un ser querido. En este escenario, es inútil preguntarse qué podemos hacer para evitarlo, ya que no hay nada que podamos hacer, por lo tanto, lo más recomendable es encontrar apoyo emocional, asumir la ausencia definitiva de esa persona y confiar en que la vida seguirá adelante, ofreciendo nuevos motivos por los cuales esforzarse.

Modelos teóricos del afrontamiento al estrés

En la actualidad, se han formulado múltiples teorías en distintos enfoques para abordar el estrés, los cuales se consideran complementarios en la descripción del proceso de afrontamiento.

Modelo de Aproximación- Evitación. Según Roth y Cohen (1986), este modelo de la confrontación al estrés se clasifica en dos: el afrontamiento evitativo, debe suponer que las personas se concentran en las cualidades relevantes de la situación y descuidan otras características irrelevantes.

Modelo Incrementador-atenuador. Este modelo propuesto por Oxlad et al. (2004), enfatiza dentro de los enfoques de afrontamiento destacan el estilo incrementador-atenuador, basado en la gestión de la información vinculada a situaciones estresantes. El incrementador permanece atento y busca activamente datos respecto a la amenaza, mientras que el atenuador tiende a evitar o cambiar la forma en que se percibe el riesgo mediante mecanismos cognitivos. Según el autor, la efectividad y adaptabilidad de estos estilos dependerán del grado de control que se pueda ejercer sobre la situación.

Modelo de rasgos. Según Corral, citado por Ramírez (2017), el modelo Represor-Sensibilizador de Byner es clave dentro de la teoría de los rasgos, pues sostiene que cada persona posee características individuales que definen su forma de enfrentar el estrés. Mientras la represión implica evitar o negar la dificultad, la sensibilización fomenta la atención activa y la expresión abierta de los conflictos.

Modelo multiaxial del afrontamiento. Este enfoque se basa en la teoría de conservación de Hobfoll, que sostiene que los individuos intentan obtener, proteger y mantener sus recursos para enfrentar diversas situaciones. Podemos

considerar que dichos recursos se dividen en cuatro categorías: objetos, atributos personales, condiciones y energías. Los recursos vendrían a ser la defensa en los demás; un ejemplo es la autoestima, que es la defensa de las relaciones. Por ello, el estrés se origina cuando se pierde el agua. El modelo de tres dimensiones que involucran el afrontamiento identifica tres categorías básicas: el afrontamiento pasivo, el prosocial y el antisocial. (Corral, citado por Ramírez, 2017).

El Modelo procesual. Este concepto, propuesto por Lazarus y Folkman (1984), la forma en que alguien enfrenta el estrés está determinada por su percepción de la situación y los factores que lo provocan. Los autores clasifican las evaluaciones en tres tipos: primaria, secundaria y reevaluación. La primera evaluación tiene lugar antes de que surja cualquier necesidad, ya sea el ámbito interno como externo. Con el fin de entender mejor la forma en que se evalúan los riesgos, se establecieron cuatro categorías principales: Amenaza, Daño, Pérdida y Desafío. Una tasación secundaria es una medición de los recursos de una persona en una circunstancia.

La implicación más significativa de esta evaluación es que la reacción ante el estrés estará determinada por ella, por lo que las personas podrían sentirse temerosas, desafiantes o optimistas, en función de los recursos con los que cuenten.

Los investigadores clasificaron los recursos en dos categorías: los recursos personales de las personas y los recursos ambientales. La reevaluación se centra en el proceso de retroalimentación que tiene lugar cuando un individuo se enfrenta a las demandas situacionales. De este modo, el modelo transaccional sostiene que los procesos mentales afectarán el nivel de estrés y

que las distintas respuestas y adaptaciones que se realicen estarán condicionadas por ello. Lazarus y Folkman (1984) distinguen dos enfoques principales en el afrontamiento: uno destinado a solucionar problemas y otro enfocado en la gestión de las emociones. Se ha demostrado que el afrontamiento dirigido por las emociones es sumamente efectivo para tratar enfermedades, sin embargo, también se ha demostrado que es perjudicial para la salud. Según estos investigadores, existen dos métodos para lidiar con el estrés: uno que se centra en modificar el problema o en regular las reacciones emocionales provocadas por el mismo.

Más adelante, los mismos autores organizaron las recomendaciones y elaboraron ocho estrategias concretas de afrontamiento, de las cuales tres se dirigían al problema, mientras que cinco se orientaban hacia la emoción. Tácticas enfocadas en las dificultades: ▪ Enfrentarse ▪ Solicitar apoyo social ▪ Buscar una solución.

El modelo de Carver (Estilos de afrontamiento al estrés)

Según Chau (1998) citado por Dextre (2019), señala que el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) en su modalidad disposicional, creado por Carver, Scheier y Weintraub y adaptado al español por Salazar, consta de 52 ítems que abarcan diferentes estilos o estrategias de afrontamiento del estrés; los ítems alternativos para cada estilo indicaban qué acciones o emociones los sujetos tenían con mayor frecuencia. La herramienta intenta identificar las alternativas más comunes que los individuos utilizan cuando se enfrentan a circunstancias estresantes. El Inventario Multidimensional de Estimación de Afrontamiento (COPE) es un instrumento diseñado para evaluar los distintos modos en que las personas enfrentan situaciones de estrés. Este

cuestionario agrupa las respuestas en tres grandes áreas o estilos de afrontamiento, cada una compuesta por estrategias específicas que reflejan la forma en que el individuo maneja las demandas del entorno: Estilo de afrontamiento enfocado en el problema. Este estilo se orienta hacia la acción directa para resolver o modificar la situación estresante. Incluye estrategias como el afrontamiento activo, la planificación, la supresión de otras actividades para priorizar la resolución del problema, la postergación del afrontamiento hasta contar con mejores condiciones, y la búsqueda de apoyo social para obtener orientación o ayuda práctica.

El Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción. Se centra en la regulación emocional y el manejo de los sentimientos asociados al estrés. Comprende estrategias como la búsqueda de soporte emocional, la reinterpretación positiva y el desarrollo personal, la aceptación de la realidad, el recurso a la religión como fuente de fortaleza, y el análisis de las emociones para comprender mejor las propias reacciones. Otros estilos adicionales de afrontamiento. Incluye estrategias menos adaptativas o de evasión, tales como la evitación, negación, las conductas inadecuadas que pueden agravar la situación y la distracción, entendida como el intento de desviar la atención del problema sin enfrentarlo directamente.

2.3 Definición de términos

Inteligencia emocional

Según Mayer y Salovey (1997), la inteligencia emocional se basa en reconocer, interpretar y manifestar las emociones con precisión. También incluye la capacidad de regularlas, promover sentimientos positivos y estimular el crecimiento intelectual, facilitando la comprensión de las emociones ajenas.

Estilos de afrontamiento

Respecto a los enfoques para lidiar con el estrés, Fernández-Abascal (1997) citado por Chaves-Castaño y Orozco-Rosado (2015), señala que estos se refieren a las tendencias individuales a responder ante situaciones estresantes y están relacionados con una preferencia personal por utilizar uno u otro tipo de estrategias de afrontamiento y esta situación puede ser de estabilidad temporal y situacional.

Facultad de estudios

Desde un enfoque conceptual, la facultad de estudio se entiende como una estructura organizativa de la universidad compuesta por autoridades académicas, docentes, estudiantes y recursos institucionales. Su finalidad es promover la formación integral, la investigación científica y la extensión universitaria en una disciplina específica, como Humanidades, Ciencias Económicas, Ingeniería, entre otras (Tünnermann, 2018).

Pandemia COVID-19(Coronavirus)

La pandemia por el covid 19, hace referencia a la propagación de la enfermedad a nivel mundial, causada por el virus SARS-COV2 y transmitida por gotas respiratorias y al contacto de superficies contaminadas.

2.4 Hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

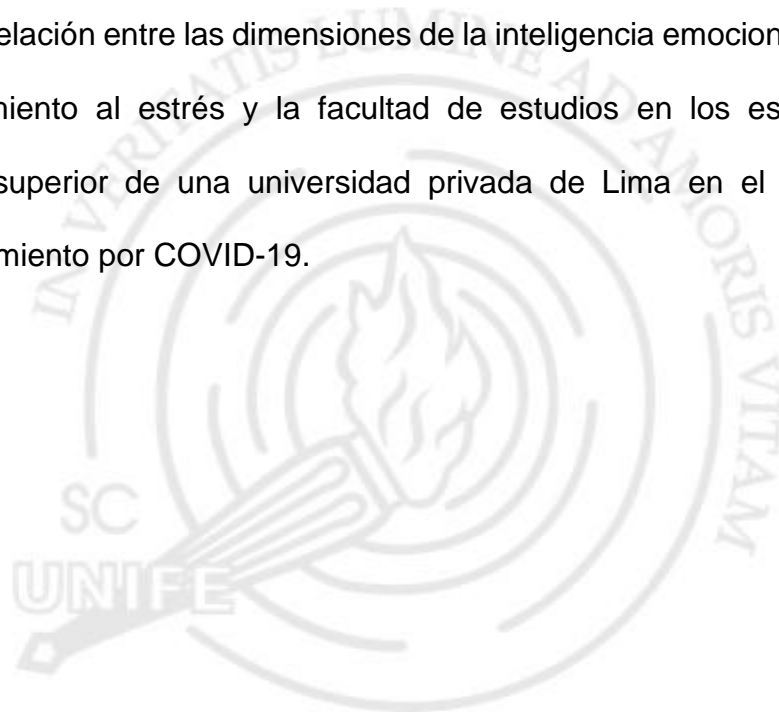
HG: Existe relación positiva entre la inteligencia emocional, los estilos de afrontamiento ante el estrés y la facultad académica en los estudiantes de educación superior de una universidad privada de Lima en el contexto del postconfinamiento por COVID-19

2.4.2 Hipótesis específicas

H1: Existen diferencias significativas en la inteligencia emocional y sus dimensiones en los estudiantes de educación superior de una universidad privada de Lima en el contexto del postconfinamiento por COVID-19 según la facultad académica.

H2: Existen diferencias significativas en los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de educación superior de una universidad privada de Lima en el contexto del postconfinamiento por COVID-19 según la facultad académica.

H3: Existe relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional, los estilos de afrontamiento al estrés y la facultad de estudios en los estudiantes de educación superior de una universidad privada de Lima en el contexto del postconfinamiento por COVID-19.



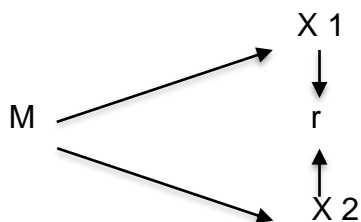
CAPÍTULO III: MÉTODO

3.1 Tipo y diseño de investigación

En el presente estudio los datos y la información corresponden a las particularidades de la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento manifestadas en estudiantes universitarios tras la pandemia por coronavirus.

Siguiendo las pautas de Sánchez y Reyes (2021), esta investigación puede ser considerada de tipo básica y correlacional. Es básica, porque este estudio impulsa la exploración de nuevos saberes en el ámbito de la investigación, con el objetivo primordial de obtener información a partir de la observación y el análisis del entorno para ampliar el conocimiento científico relacionado con el comportamiento humano. Los resultados que se presenten brindaran algunos aportes sustanciales al conocimiento científico de la Psicología en nuestro país. Así mismo, de acuerdo con estos autores, esta investigación también es correlacional, porque esto busca analizar la conexión entre la inteligencia emocional y las estrategias del manejo del estrés, evaluando su nivel de relación mutua dentro del estudio.

Tal como se aprecia en el esquema a continuación:



Donde:

M = Muestra

X₁ = Inteligencia emocional

X₂ = Afrontamiento frente al estrés

r = Relación

De acuerdo con Hernández et al. (2014) el diseño de investigación apropiado para el presente estudio es no experimental, trasversal y correlacional, este tipo de diseño recolecta datos para examinar las variables en un tiempo específico y dentro de un contexto previamente definido, específicamente evaluamos los fenómenos que estamos examinando y es ahí donde se estudia la incidencia de las variables, las diferencias, así como su interrelación en un momento o en un determinado periodo de tiempo.

3.2 Participantes

3.2.1 Población

La población está integrada por 2000 estudiantes, conformada por los estudiantes del primer año de Estudios Generales que, al año 2023, estuvieron matriculados en una institución de educación superior en Lima. Esta institución se encuentra ubicada en el distrito de Surco. El mayor porcentaje de alumnos proviene de regiones distritales como Surco, la Molina, San Isidro, San Borja y en menor medida de los conos sur y norte. Cabe resaltar que la gran mayoría presenta una condición socioeconómica media, media alta y alta. Los criterios de inclusión y exclusión son los siguientes:

A. Criterios de inclusión

- Estudiantes mayores que tengan entre 18 y 21 años.
- Estudiantes matriculados en el año 2023.
- Estudiantes que pertenecen al primer año de estudios.
- Estudiantes con carga académica regular.
- Estudiantes que tienen clases virtuales y presenciales.
- Estudiantes con asistencia regular a su centro de estudios.

- Estudiantes con la voluntad y actitud para formar parte del proceso investigativo..

B.Criterios de Exclusión

- Estudiantes que enfrentan dificultades relacionadas con su salud.
- Estudiantes que estén en tratamiento psicológico o psiquiátrico.
- Estudiantes que tengan problemas actitudinales frente a la investigación.
- Estudiantes que tengan algún problema de tipo visual o auditivo.

3.2.2 Muestra

Teniendo en cuenta que investigación es de tipo cuantitativo, el método de muestreo empleado en esta investigación es de naturaleza no probabilística. El muestreo no probabilístico se refiere a un enfoque en el que los elementos de una población no tienen igual posibilidad de ser seleccionados para formar parte de la muestra. A diferencia del muestreo probabilístico, donde se utilizan técnicas aleatorias con el objetivo de asegurar que cada integrante de la población cuente con una posibilidad identificable de ser elegido, en el muestreo no probabilístico la selección se basa en criterios subjetivos del investigador.

Este estudio empleará un submuestreo intencional, utilizando un enfoque no probabilístico clave para examinar la inteligencia emocional y las estrategias de gestión del estrés en estudiantes de diversas áreas académicas, debido a que, esta técnica permite al investigador seleccionar participantes basándose en su conocimiento y experiencia, lo cual es relevante en un tema tan complejo y matizado como el manejo emocional y el estrés en los entudiantes universitarios.

La toma muestral utilizada en el estudio estuvo conformada por 334 estudiantes seleccionados bajo criterios de inclusión específicos. Este número se obtuvo aplicando una fórmula estadística diseñada por A.N. Kiaer, quien en

1895 propuso el método representativo como alternativa al censo. Además, se trata de una muestra de población finita, al ser menor a 10,000 estudiantes, considerando que la población total de estudiantes matriculados en el primer ciclo en 2023 fue de 2,000.

3.3 Variables de investigación

3.3.1 Variable 1: Inteligencia emocional

Definición conceptual: Mayer y Salovey (1993) definen la inteligencia emocional como la capacidad de identificar, entender y regular las emociones propias y ajenas, promoviendo el desarrollo emocional y cognitivo. Este concepto destaca su importancia en la formación integral de una persona, pues permite no solo mejorar las relaciones interpersonales, sino también potenciar el rendimiento personal y profesional al manejar las emociones de manera efectiva.

Definición operacional:

La inteligencia emocional, según Cooper y Sawaf (1998), se refleja en la capacidad de experimentar, comprender y utilizar de manera efectiva las emociones. Además, incluye gestionar relaciones interpersonales aprovechando la información y la conexión que estas proporcionan.

Tabla 1*Operacionalización de las variable Inteligencia emocional*

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Inteligencia emocional	1.Componente intrapersonal (CIA) - evalúa: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia.	1.Comprensión de si mismo	Inventario de inteligencia emocional de Reuven BarOn, adaptado por la Dra. Nelly Ugarriza (2001)Versión Breve de 60 items	Escala Cuantitativa Continua /intervalo
	2.(CIE) - evalúa: empatía, responsabilidad social y relación interpersonal.	2.Capacidad de empatía		
	Componente de adaptabilidad 3.(CAD) – evalúa: prueba de la realidad, flexibilidad y solución de problemas.	3.Capacidad de solución de problemas		
	Componente del manejo del estrés 4.(CME) - evalúa: la tolerancia al estrés y control de los impulsos	4.Automotivación		
	Componente del estado de ánimo en general 5.(CAG) - evalúa: la capacidad de disfrutar de sí mismo y la habilidad para mantener la mente positiva a pesar de las adversidades	5.Capacidad de relacionarse con los demás		

3.3.2 Variable 2: Estilos de afrontamiento

Definición conceptual: Los modos de afrontamiento aluden a las inclinaciones individuales para manejar situaciones de estrés y son atribuibles a las preferencias personales en la aplicación de ciertos tipos de estrategias de afrontamiento, además de su estabilidad temporal y circunstancia (Fernández-Abascal,1997).

Definición operacional: Hace referencia a las tendencias individuales de un individuo para manejar dificultades o sucesos de estrés. El método de afrontamiento escogido se basará en la valoración que la persona hace del escenario o suceso estresante, la presencia de recursos y las vivencias anteriores (Carver et al,1989).

Tabla 2

Operacionalización de la variable modos de afrontamiento

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Modos de afrontamiento	<p>1.El afrontamiento centrado en el problema Su propósito es solucionar problemas mediante la gestión de demandas internas o externas que amenazan y alteran el equilibrio entre la persona y su entorno.</p> <p>2.Afrontamiento centrado en las emociones, cuyo objetivo es regular las emociones mediante acciones destinadas a reducir el malestar y gestionar los estados emocionales generados por situaciones estresantes.</p> <p>3.El afrontamiento centrado en la evitación, busca distanciarse del problema o aislarse por un tiempo para identificar la solución adecuada.</p>	<p>1. Solución de problemas</p> <p>2. Autoregulación emocional</p> <p>3. Aislamiento temporal</p>	<p>Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento COPE (1987) Carver, Scheier, & Weintraub. Adaptación española: Dra. Esther Calvete Zumalde (2004)</p>	<p>Escala Cualitativa Nominal</p>

3.3.3 Variable 3: Facultades de estudio

Definición conceptual: Desde un enfoque conceptual, la facultad de estudio se entiende como una estructura organizativa compuesta por autoridades académicas, docentes, estudiantes y recursos institucionales, que promueve la formación integral, la investigación científica y la extensión universitaria en una disciplina específica, como Humanidades, Ciencias económicas, Ingeniería, entre otras.

Definición operacional: En términos operacionales, la facultad de estudio puede identificarse y medirse por variables como: el número de carreras profesionales que ofrece, el total de estudiantes matriculados, la producción académica de sus docentes, su participación en proyectos de investigación o extensión, y la gestión de recursos administrativos y académicos en su ámbito disciplinario

Tabla 3

Operacionalización de la variable facultad de estudio

Variable	Dimensión	Indicador	Instrumento de medición	Escala de medición
Facultad	Área de conocimiento	Tipo de facultad a la que pertenece el estudiante	Cuestionario / Encuesta	Nominal
	Oferta académica	Número y variedad de carreras	Cuestionario / Ficha institucional	Ordinal
	infraestructura académica	Percepción de ambientes físicos y recursos tecnológicos	Encuesta con ítems tipo Likert	Ordinal
	Producción académica	Participación en proyectos, investigaciones o eventos. Publicaciones científicas	Encuesta / Registro documental	Ordinal
	Proyección social	Actividades de extensión o vinculación institucional	Encuesta / Guía de observación	Ordinal
	Perfil de egreso	Claridad y pertinencia del perfil profesional	Encuesta a estudiantes / egresados	Ordinal

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Procedimiento de recolección de datos

Arias (2020) destaca la importancia de elegir correctamente la técnica y el instrumento de recolección de datos, considerando las preguntas, los objetivos y el enfoque metodológico del estudio. Cada técnica está vinculada a un instrumento específico, cuya forma de aplicación debe adaptarse a las características de la población, la viabilidad del estudio y el propósito de la investigación. Entonces, este planteamiento subraya la importancia de un diseño metodológico riguroso y coherente para garantizar que los datos recopilados sean relevantes y fiables, ajustándose tanto a las necesidades del estudio como a las particularidades del contexto investigado.

De acuerdo con este autor, se utilizaron pruebas como método de recolección de datos. Entre ellas, destaca la versión adaptada por Ugarriza (2001) del modelo del Inventario de Inteligencia Emocional de Reuven de BarOn para medir la inteligencia emocional en los estudiantes. Además, se utilizará el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento COPE, diseñado por Carver et al. (1989), con el propósito de evaluar las estrategias de afrontamiento, reconocido como una herramienta fundamental para analizar estrategias de afrontamiento y estilos individuales frente al estrés.

Para llevar a cabo este estudio, se ha gestionando la autorización mediante una carta de presentación, a fin de obtener el permiso correspondiente de parte de la Dirección de investigación desarrollada en una universidad privada donde se llevará a cabo el estudio. Después de haber sido aceptada la petición, la solicitud será aceptada, se procederá a coordinar con los investigadores y los psicólogos que apoyaran en esta actividad para darles a conocer los

procedimientos y tiempos para la implementación de los distintos exámenes psicológicos que se llevarán a cabo. Luego, cada especialista pasará por los diferentes salones asignados a su cargo para aplicar las pruebas respectivas. Cabe resaltar que se le presentará el consentimiento informado antes de la evaluación para que conozcan los detalles de esta investigación.

La investigación se desarrollará siguiendo tres fases principales: la primera será pedir el permiso de dirección de investigación de la universidad, la segunda parte será la coordinación con el representante de CIE y los psicólogos de apoyo y, por último, la aplicación de los instrumentos.

3.4.2 Instrumentos de recolección de datos

Inventario de inteligencia emocional (EQ-I) BarOn Emotional Quotient

Inventory Reuven BarOn, adaptación realizada por Ugarriza en el 2001.

Nombre : EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory
Autor (es) : Reuven BarOn
Adaptación : Nelly Ugarriza/Liz Pajares
Lugar : La prueba original es de Toronto-Canadá
Año : La estandarización se hizo en el Perú en el año 2001
(Forma abreviada).

Población : General

Garantías psicométricas

Validez : La validez del I-CE a través del análisis factorial es de 0.92. Presenta un buen nivel de constructo.

Confiabilidad : Alfa de Cronbach es de 0.93 para el CE total

Forma de administración : Individual o colectiva. Tipo cuadernillo.

Tiempo de administración : Sin restricción de tiempo.

Aproximadamente de 20 a 25 minutos.

Composición: El inventario de inteligencia emocional está compuesta por 60 ítems (Abreviada). En estas preguntas se evalúan los cinco elementos conceptuales fundamentales de la inteligencia emocional que incluyen los 15 factores evaluados por el BarON EQ-I, son los siguientes:

1. Componente intrapersonal (CIA)

- Comprensión emocional de sí mismo,
- Asertividad,
- Autoconcepto,
- Autorrealización
- Independencia.

2. Componente interpersonal (CIE)

- Empatía
- Responsabilidad social
- Relación interpersonal.

3. Componente de adaptabilidad

- Prueba de la realidad,
- Flexibilidad
- Solución de problemas.

4. Componente del manejo del estrés (CME)

- Tolerancia al estrés y
- Control de los impulsos.

5. Componente del estado de ánimo en general (CAG)

- Felicidad
- Optimismo

Entre los componentes básicos de la inteligencia emocional se encuentran el autoconocimiento, que permite comprender las propias emociones; la asertividad, que facilita su expresión adecuada; y la empatía, que ayuda a comprender las emociones de los demás. Además, destacan la evaluación realista y la contención de respuestas impulsivas, los cuales impactan en la resolución de conflictos, los vínculos interpersonales y el éxito personal, promoviendo el bienestar general. Según BarOn, estos factores esenciales dependen de elementos de apoyo que influyen en sus resultados. Por lo que, este análisis resalta cómo la inteligencia emocional no solo mejora las interacciones interpersonales, sino también el desarrollo integral del individuo, vinculando las emociones con el logro de un equilibrio personal y social.

Corrección y calificación :La calificación puede ser manual o computarizada

Significación. - Estructura factorial: 1 CE-T-5. Factores componentes: 15 subcomponentes.

Tipificación: Baremos peruanos (véase anexo).

Usos: En los ámbitos educativo, clínico, legal, médico, laboral y en el campo de la investigación.

El cuestionario de inteligencia emocional utiliza una escala de respuesta basada en el formato Likert, que permite la autoevaluación en cuatro niveles: a) Muy pocas veces; b) Algunas veces; c) Con frecuencia; y d) Con mucha frecuencia.

Propiedades psicométricas

Se realizó el análisis de las propiedades psicométricas del instrumento Bar-On EQ-i en la muestra de estudiantes universitarios de ambos sexos de las tres facultades: Humanidades, Negocios e Ingeniería.

Para el Cuestionario de Inteligencia Emocional de BarOn, los estudios de validez realizados mostraron que las correlaciones entre las diferentes escalas y el cociente emocional total oscilaron entre 0.032 y 0.79, lo que indica una validez que varía desde moderada hasta elevada, en la mayoría de las dimensiones.

Tabla 4

Matriz de correlación del instrumento de Inteligencia emocional

	Intrapersonal	Interpersonal	Adaptabilidad	manejo de estrés	estado de animo	Inteligencia emocional
Intrapersonal	—					
Interpersonal	0.468**	—				
Adaptabilidad	-0.158*	-0.178*	—			
manejo de estrés	0.515**	0.439**	-0.086	—		
estado de animo	0.615***	0.382***	-0.236**	0.581**	—	
Inteligencia emocional	0.793***	0.632***	-0.032	0.769***	0.761***	—

Respecto a la confiabilidad, los coeficientes de consistencia interna obtenidos se situaron en un rango de 0.65 a 0.89. Aunque algunos valores son bajos, se consideran aceptables dentro del marco de este estudio. En conclusión, la prueba mostró adecuados niveles de validez y confiabilidad, lo que respalda su uso para futuras aplicaciones diagnósticas y de intervención

Tabla 5

Confiabilidad del Inventario de Inteligencia Emocional

Variable-Dimensión	Nº de ítems	α
Intrapersonal	12	0.65
Interpersonal	12	0.774
Adaptabilidad	12	0.736
manejo de estrés	12	0.844
estado de animo	12	0.824
Inteligencia emocional	60	0.89

Nota. ω : de McDonald; α : Alfa de Cronbach

Nombre: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)

Autor : Carver, Scheier y Weintraub

Año: 1989

Procedencia: Estados Unidos

Adaptación española: Dra. Esther Calvete Zumalde (2004)

Adaptación: Casuso (1996), citada en Chau y Cassaretto (2016), aplicada en población universitaria de Lima.

Traducción al español: Salazar C. Víctor (1993) UPCH

Informatización: Josué Egoávil PsychoMétric, 2017

Tipo de aplicación: Individual y colectiva, impreso y digitalizado

Garantías psicométricas

Validez : La de validez del I-CE a través del análisis factorial es 0.82 presenta un buen nivel de constructo.

Confiabilidad: Fiabilidad: Consistencia interna: 0.45-0.92. Fiabilidad test-retest: 0.46-0.86 y 0.42-0.89. Correlación versión general y situacional: menor de 0.

Forma de administración : Individual o colectiva.

Cuando el cuestionario se aplica de forma disposicional, se responde según cómo se afronta el estrés en general. En el caso situacional, se enfoca en eventos estresantes ocurridos en los últimos tres meses, definidos previamente.

Cada ítem se evalúa de manera autónoma, sin que existan respuestas absolutas como correctas o incorrecta, también, tienen que reflejar experiencias personales, no patrones generales.

Tiempo de administración : Aproximadamente de 15 a 20 minutos.

Composición : El Brief COPE incluye diversas subescalas, entre ellas:

1. Afrontamiento activo: Llevar a cabo acciones concretas y reforzar los esfuerzos para mitigar o eliminar el factor estresante.
2. Planificación: Reflexionar sobre las posibles maneras de afrontar el estrés. Elaborar estrategias, definir pasos y orientar los esfuerzos hacia una acción específica.
3. Apoyo instrumental: Busca asistencia, orientación o información de personas capacitadas para proporcionar ayuda en situaciones de estrés.
4. Uso de apoyo emocional: Obtener respaldo afectivo a través de la empatía y la comprensión de los demás.
5. Auto-distracción: Enfocarse en otros proyectos o actividades para desviar la atención del factor estresante.
6. Desahogo: Reconocer el propio malestar y canalizarlo mediante la manifestación de sentimientos.
7. Desconexión conductual: Disminuir los esfuerzos dirigidos a enfrentar el estrés, incluso abandonando los intentos de alcanzar objetivos afectados por el.
8. Reinterpretación positiva: Identificar aspectos favorables en la situación y utilizarlos como una oportunidad de crecimiento personal.
9. Negación: Rechazar la existencia o impacto del evento estresante.
10. Aceptación: Reconocer la realidad de la situación y asumirla como parte del proceso.
11. Religión: Recurrir a la fe o prácticas religiosas como mecanismo de afrontamiento.
12. Uso de sustancias (alcohol, medicamentos): Ingerir alcohol u otras sustancias con el propósito de aliviar el malestar o enfrentar el factor estresante.

13. Humor: Utilizar la comedia o el sarcasmo como mecanismo para sobrellevar situaciones estresantes, haciendo broma sobre ellas.

14. Auto-inculpación: Asumir la responsabilidad por lo sucedido mediante la autocrítica o autocondena.

Corrección y calificación: El Cuestionario COPE de afrontamiento, desarrollado por Carver (1997), consta de 52 ítems y se completa siguiendo un formato de respuesta específico: "encontrarás algunos enunciados con respecto a tu manera de reaccionar, actuar o comportarte frente a determinados estímulos. Coloca 1 o 0, al costado de la Columna". Tu respuesta debe ser de acuerdo a la siguiente clave;

1: Indica que la respuesta es positiva o que concuerda con la afirmación.

0: Señala que la respuesta es negativa o que no coincide con la afirmación

Para la calificación por áreas y de manera global se utiliza un baremo estandarizado en nuestro país Chávez(2016) y luego se realiza la interpretación respectiva. afrontamiento Brief COPE

Propiedades psicométricas

Se realizó el análisis de las propiedades psicométricas del cuestionario de afrontamiento al estrés en la muestra de universitarios del presente estudio de ambos sexos de las tres facultades: Humanidades, Negocios e Ingeniería. Obteniendo correlaciones del puntaje total de la prueba con todas sus dimensiones, los puntajes oscilan entre 0.439 y 0.806, la cual nos indica un nivel óptimo de validez.

Tabla 6*Matriz de correlación del instrumento de Estilos de afrontamiento*

	Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento centrado en la emoción	Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos)	Estilos de afrontamiento
Afrontamiento centrado en el problema	—			
Afrontamiento centrado en la emoción	0.456***	—		
Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos)	-0.034	0.055	—	
Estilos de afrontamiento	0.735***	0.806***	0.439***	—

Considerado dentro del rango aceptable, y un coeficiente de confiabilidad de 0.703, también considerado aceptable para los propósitos de este análisis

Tabla 7*Confiabilidad del Inventario de Estilos de Afrontamiento*

Variable-Dimensión	Nº de ítems	A	Ω
Afrontamiento centrado en el problema	20	0.660	0.696
Afrontamiento centrado en la emoción	20	0.635	0.659
Estilos adicionales de afrontamiento (evitativos)	12	0.703	0.710
Estilos de afrontamiento	52	0.689	0.703

Nota. ω: de McDonald; α: Alfa de Cronbach

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Debido a las características propias de la investigación que se está planteando en este estudio se emplearán métodos cuantitativos para procesar y analizar los datos, empleando las herramientas estadísticas mencionadas a continuación:

- a) Se utilizaron tablas y gráficos para las preguntas sociodemográficas con el propósito de describir los atributos del grupo muestral.
- b) Se utilizaron medidas de tendencia central y de variabilidad, tales como la media, mediana, moda, cuartiles, desviación estándar y coeficiente de variación, con el objetivo de construir indicadores de tipo descriptivo.
- c) Previo al análisis e interpretación inferencial de las variables, se realizó una evaluación de la asimetría y la curtosis, considerando como referencia valores próximos a +3, lo cual sugiere una aproximación a la distribución normal, conforme a lo señalado por Rodríguez y Ruíz (2008)
- d) Se analizaron los datos con pruebas de normalidad como Kolmogorov-Smirnov o Shapiro-Wilk, dependiendo del tamaño de la muestra, para determinar si las hipótesis se contrastarían mediante pruebas paramétricas o no paramétricas.
- e) Con la finalidad de evaluar y contrastar las tres variables cuantitativas consideradas en la investigación, se utilizará la prueba paramétrica de Anova; es decir, es una prueba que analiza la varianza de más de dos variables de estudio y nos permitirá conocer cómo está la distribución de los valores de nuestra población de estudio y para probar si el grupo de datos proviene de la misma población.

3.6 Consideraciones éticas

En el desarrollo de la presente investigación, se tomaron en cuenta los principios éticos fundamentales que rigen toda práctica científica responsable, guiándose por la honestidad, el compromiso y la responsabilidad. En ese marco, se integraron los fundamentos históricos y normativos que, a lo largo del tiempo,

han consolidado la ética en la investigación con seres humanos, así como las disposiciones específicas de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.

Desde una perspectiva histórica, se consideraron aportes relevantes como los de Ehrlich (1906), quien sostuvo que, si bien la experimentación en seres humanos busca mejorar procedimientos diagnósticos y terapéuticos, estos deben pasar por un filtro riguroso que proteja los derechos de los participantes, especialmente de las poblaciones vulnerables. Posteriormente, el Nuremberg Code (1947) estableció que el consentimiento voluntario era esencial para toda investigación, prohibiendo cualquier forma de coacción, engaño o presión, y exigiendo que el investigador proporcione información clara y comprensible sobre los objetivos, métodos, riesgos y beneficios del estudio.

En 1964, la Declaración de Helsinki, posteriormente actualizada en 1989, reforzó la idea de que toda investigación con seres humanos debía sustentarse en principios científicos sólidos y contar con la aprobación de un comité ético independiente. Esta declaración también estableció la necesidad de evaluar previamente los riesgos previsible, garantizando que los beneficios para los participantes y la sociedad superen cualquier posible daño.

Asimismo, se tuvo en cuenta el artículo 7° del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos en el año 1966, el cual prohíbe someter a una persona a experimentos científicos sin su libre consentimiento. Esta línea fue reforzada en 2005 por la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos de la UNESCO, que reunió los principios bioéticos fundamentales en un único documento de adhesión internacional (Naciones Unidas, 1966).

En el contexto nacional, el Ministerio de Salud del Perú (2006) estableció tres principios éticos rectores para la investigación en seres humanos: el respeto

por las personas, que incluye la autonomía y la protección de personas vulnerables; la beneficencia, entendida como la obligación de maximizar beneficios y minimizar daños; y la justicia, orientada a una distribución equitativa de los beneficios y cargas de la investigación.

De manera específica, en el caso de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón – UNIFÉ, se respetaron las normativas institucionales establecidas en el Código de Ética de Investigación, aprobado por el Consejo Universitario N.º 1391 el 4 de diciembre de 2019. Este documento plantea una visión integral del quehacer científico, incluyendo no solo la dimensión técnica, sino también la espiritual, humana y ecológica. Asimismo, se siguieron los Lineamientos Éticos para Proyectos de Investigación elaborados por el Vicerrectorado de Investigación, los cuales exigen el cumplimiento de normas éticas específicas como el uso del consentimiento informado, el asentimiento en caso de menores o personas con capacidad reducida, las autorizaciones institucionales y el respeto por los derechos de autor.

Con relación a esta investigación sobre inteligencia emocional y afrontamiento del estrés en estudiantes de distintas facultades de una universidad privada, se consideraron los siguientes aspectos éticos claves:

1. **Consentimiento informado:** Se aseguró que todos los participantes aceptaran voluntariamente formar parte del estudio, firmando previamente un documento claro que explicaba los objetivos, procedimientos, beneficios y posibles riesgos de la investigación.
2. **Confidencialidad y anonimato:** Se garantizó la protección de la identidad de los estudiantes participantes. Los datos fueron codificados,

resguardados y utilizados exclusivamente con fines académicos, evitando cualquier posibilidad de identificación personal.

3. **Respeto y no discriminación:** Todos los participantes fueron tratados con equidad y respeto, sin distinción alguna por género, edad, carrera profesional, nivel emocional u otras características personales.
4. **No causar daño:** Se evitó generar cualquier tipo de daño psicológico, emocional o académico durante y después del proceso investigativo.
5. **Uso responsable de los datos:** La información recopilada fue utilizada únicamente para fines científicos y académicos, descartándose cualquier manipulación o uso indebido.
6. **Autonomía académica y transparencia:** Los hallazgos de esta investigación fueron reportados de forma objetiva y honesta, respetando los principios de integridad científica y reconociendo sus propias limitaciones metodológicas.

En conclusión la presente investigación se llevó a cabo respetando tanto los principios éticos universales como las disposiciones específicas de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, en aras de asegurar el bienestar y la dignidad de los participantes, y de promover una práctica investigativa responsable y humanista.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1 Estadísticos descriptivos

Tabla 8

Distribución de la muestra según edad

Edad	<i>f</i>	%
18	159	47.6
19	175	52.4
Total	334	100.0

La tabla 8 presenta la distribución de la muestra por edades, destacando que el 52.4% corresponde a estudiantes de 19 años, y el 47.6% por los estudiantes de 18 años.

Tabla 9

Distribución de la muestra según sexo

Sexo	<i>f</i>	%
Masculino	148	44.3
Femenino	186	55.7
Total	334	100.0

La tabla 9 representa la distribución de la población estudiada, destacando que el 44.3% corresponde al sexo masculino y el sexo femenino por el 55.7%.

Tabla 10

Distribución de la muestra según lugar de nacimiento

Lugar de Nacimiento	<i>f</i>	%
Perú	328	98.2
Extranjero	6	1.8
Total	334	100.0

En la tabla 10 se detalla el lugar de origen de los participantes del estudio, indicando que el 98.2% son de nacionalidad peruana, mientras que el 1.8% corresponde a extranjeros.

Tabla 11

Distribución de la muestra según facultad

Facultad	<i>f</i>	%
Facultad de Negocios	101	30.2
Facultad de Humanidades	113	33.8
Facultad de ingeniería	120	35.9
Total	334	100.0

La tabla 11 presenta la distribución de los participantes según su facultad de estudios, destacando que el 33.8% pertenece a la facultad de Humanidades, el 35.9% a la facultad de Ingeniería y el 30.2% a la facultad de Negocios.

Tabla 12

Niveles de la inteligencia emocional

Niveles		<i>f</i>	%
Intrapersonal	Bajo	74	22,2
	Promedio	189	56,6
	Alto	71	21,3
Interpersonal	Bajo	78	23,4
	Promedio	180	53,9
	Alto	76	22,8
Adaptabilidad	Bajo	81	24,3
	Promedio	169	50,6
	Alto	84	25,1
manejo de estrés	Bajo	72	21,6
	Promedio	178	53,3
	Alto	84	25,1
estado de animo	Bajo	72	21,6
	Promedio	175	52,4
	Alto	87	26,0
Inteligencia emocional	Bajo	82	24,6
	Promedio	164	49,1
	Alto	88	26,3

La tabla 12 muestra los niveles de inteligencia emocional y sus dimensiones, destacando que en todas ellas más del 50% de los participantes se sitúan en un nivel promedio. En cuanto al puntaje total de la prueba, se observa que el 49.1% alcanza un nivel promedio, el 26.3% un nivel alto, y el 24.6% se ubica en un nivel bajo de inteligencia emocional.

Tabla 13

Niveles de los estilos de afrontamiento ante el estrés

Niveles		<i>f</i>	<i>%</i>
Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	Bajo	51	15.3
	Promedio	190	56.9
	Alto	93	27.8
Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción	Bajo	73	21.9
	Promedio	179	53.6
	Alto	82	24.6
Estilos de afrontamiento centrado en la evitación	Bajo	72	21.6
	Promedio	165	49.4
	Alto	97	29.0

La tabla 13 muestra los niveles de los estilos de afrontamiento frente al estrés, indicando que el 56.9% de los estudiantes utilizan predominantemente un estilo de afrontamiento centrado en el problema, el 15.3% en un nivel bajo y el 27.8% en un nivel alto, para los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción el 53.6% se encuentra en nivel promedio el 24.6% nivel alto y 21.9% nivel bajo, finalmente, en cuanto a los estilos de afrontamiento enfocados en la evitación, el 49.4% de los participantes se sitúa en un nivel promedio, el 29% en un nivel alto y el 21.6% en un nivel bajo.

4.2 Estadísticos inferenciales

Tabla 14

Prueba de normalidad de las variables de estudio y sus dimensiones

Variables	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	GI	Sig.
Intrapersonal	0.084	334	0.000
Interpersonal	0.072	334	0.000
Adaptabilidad	0.084	334	0.000
manejo de estrés	0.100	334	0.000
estado de animo	0.086	334	0.000
Inteligencia emocional	0.045	334	0.093
Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	0.146	334	0.000
Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción	0.099	334	0.000
Estilos de afrontamiento centrado en la evitación	0.107	334	0.000

En la tabla 14 se visualiza la prueba de normalidad de ambas variables de estudio, donde se utilizó el estadístico Kolmogorov-Smirnov^a puesto que la muestra supera los 50 participantes, en la tabla se muestra que todas las variables excepto la inteligencia emocional total la distribución no cumple con los criterios de normalidad ($p < 0.05$), lo que fundamenta la aplicación de métodos estadísticos no paramétricos.

Tabla 15

Correlación de la inteligencia emocional, estilos de afrontamiento según facultad

Facultades	Inteligencia emocional - Estilos de afrontamiento enfocados en el problema			Inteligencia emocional - Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción			Inteligencia emocional - Estilos de afrontamiento centrado en la evitación		
	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>n</i>	<i>Rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
	Facultad de Negocios	0.150	0.135	101	,389*	0.001	101	,062	0.537
Facultad de Humanidades	,205*	0.029	113	,230*	0.014	113	-,266**	0.004	113
Facultad de Ingeniería	0.341**	0.001	120	,364**	0.001	120	-,253**	0.005	120
General	,222**	0.000	334	,333**	0.000	334	-,163**	0.003	334

La Tabla 15 destaca la relación entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento según la facultad académica. En Negocios, se aprecia una correspondencia moderada positiva entre la inteligencia emocional y el afrontamiento centrado en la emoción ($\rho = .389^{**}$), indicando que grados elevados de inteligencia emocional están vinculados al uso de estrategias emocionales. En Humanidades, la inteligencia emocional muestra correlaciones medias con los estilos centrados en el problema ($\rho = .205^{**}$), en la emoción ($\rho = .230^*$) y una correlación negativa con el estilo de evitación ($\rho = -.266^{**}$). Esto sugiere que altos niveles de inteligencia emocional favorecen estrategias enfocadas en el problema y la emoción, mientras que niveles bajos están asociados a la evitación. En Ingeniería, se identifican correlaciones medias positivas tanto con el afrontamiento centrado en el problema ($\rho = .341^{**}$) como con la emoción ($\rho = .364^{**}$) y una negativa con la evitación ($\rho = -.253^{**}$), lo cual nos indica que se cumple la hipótesis planteada por el investigador de manera parcial.

En general, se infiere que la inteligencia emocional se encuentra relacionado con los estilos de afrontamiento, favoreciendo estrategias orientadas al problema y la emoción en estudiantes con niveles elevados. Este análisis subraya el papel de la inteligencia emocional en la elección de estrategias más efectivas para manejar el estrés.

Tabla 16*Comparación de la inteligencia emocional según la facultad académica*

	Facultad	N	Rango promedio	H de Kruskal-Wallis	gl	Sig.
Intrapersonal	Facultad de Negocios	101	162.63	0.448	2	0.799
	Facultad de humanidades	113	171.41			
	Facultad de Ingeniería	120	167.92			
Interpersonal	Facultad de Negocios	101	159.74	3.025	2	0.220
	Facultad de humanidades	113	180.25			
	Facultad de Ingeniería	120	162.03			
Adaptabilidad	Facultad de Negocios	101	146.95	7.328	2	0.026
	Facultad de humanidades	113	181.99			
	Facultad de Ingeniería	120	171.15			
Manejo de estrés	Facultad de Negocios	101	162.04	0.536	2	0.765
	Facultad de humanidades	113	168.13			
	Facultad de Ingeniería	120	171.50			
Estado de animo	Facultad de Negocios	101	167.63	1.520	2	0.468
	Facultad de humanidades	113	159.42			
	Facultad de Ingeniería	120	175.00			
Inteligencia emocional	Facultad de Negocios	101	155.59	2.251	2	0.324
	Facultad de humanidades	113	174.07			
	Facultad de Ingeniería	120	171.34			

La Tabla 16 indica que no se encuentran variaciones importantes en la inteligencia emocional ni en sus dimensiones cuando se comparan según la facultad académica. Sin embargo, en la dimensión de adaptabilidad, sí se identifican diferencias significativas, destacando que el mayor rango promedio corresponde a la facultad de Humanidades, esto quiere decir que en comparación con la facultad de ingeniería y de negocios, los estudiantes de humanidades presentan mejores niveles de adaptabilidad. Lo cual nos indica que se cumple la hipótesis del investigador de manera parcial.

Tabla 17

Comparación de los estilos de afrontamiento ante el estrés según la facultad académica

	Facultad	N	Rango promedio	H de Kruskal-Wallis	gl	Sig.
Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	Facultad de Negocios	101	181.12	4.348	2	0.114
	Facultad de humanidades	113	169.34			
	Facultad de Ingeniería	120	154.31			
Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción	Facultad de Negocios	101	155.21	3.804	2	0.149
	Facultad de humanidades	113	180.61			
	Facultad de Ingeniería	120	165.50			
Estilos de afrontamiento centrado en la evitación	Facultad de Negocios	101	185.26	5.337	2	0.069
	Facultad de humanidades	113	163.79			
	Facultad de Ingeniería	120	156.05			

La Tabla 17 muestra un análisis comparativo de los estilos de afrontamiento utilizados por los estudiantes, según su facultad académica, indicando que no se observaron diferencias significativas entre ellos, esto quiere decir que independientemente de la facultad a la que pertenecen los estudiantes, podría predominar cualquier estilo de afrontamiento. Ante ello, se determina que no se confirma la hipótesis del investigador.

Tabla 18

Correlación de la dimensión intrapersonal, estilos de afrontamiento según la facultad académica

Facultades	Intrapersonal - Estilos de afrontamiento enfocados en el problema			Intrapersonal - Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción			Intrapersonal - Estilos de afrontamiento centrado en la evitación		
	<i>rho</i>	<i>P</i>	<i>N</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Facultad de Negocios	0.18	0.061	101	,394**	0.000	101	0.070	0.485	101
Facultad de Humanidades	,213*	0.024	113	,222*	0.018	113	-,241*	0.010	113
Facultad de Ingeniería	0.093	0.313	120	,225*	0.013	120	-,213*	0.093	120
General	,159**	0.004	334	,270**	0.000	334	-,140*	0.010	334

La tabla 18 presenta la relación entre la dimensión intrapersonal y los estilos de afrontamiento, diferenciados según la facultad de estudios, donde se evidencia que para la facultad de negocios solo se relaciona de manera positiva media con dichos modos de afrontar el estrés orientados en la emoción ($\rho = .394^{**}$) en la facultad de Humanidades, la dimensión intrapersonal muestra una relación inversa con el afrontamiento basado en la evitación ($\rho = -0.241^{**}$), mientras que con los otros dos estilos presenta una correlación positiva de nivel medio. Por otro lado, en la facultad de Ingeniería se observa una correlación positiva moderada con los estilos de afrontamiento centrados en la emoción ($\rho = 0.225^{**}$) y una relación negativa moderada con el afrontamiento basado en la evitación ($\rho = -0.213^{**}$), haciendo referencia que la hipótesis del investigador se cumple de manera parcial. Finalmente, de manera global, la dimensión intrapersonal mantiene una relación positiva de nivel medio con los tres modalidades de afrontamiento ante el estrés.

Esto nos indica que a mayor nivel en la dimensión intrapersonal presentan una mejor gestión de sus emociones y en ellos ,predomina el estilo centrado en la emoción y en el problema, en cambio, los alumnos que presentan bajos niveles en el área intrapersonal manifiestan el modo de afrontar el estrés centrado en la evitación.

Tabla 19

Correlación de la dimensión interpersonal, estilos de afrontamiento según la facultad académica

Facultades	Interpersonal - Estilos de afrontamiento enfocados en el problema			Interpersonal - Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción			Interpersonal - Estilos de afrontamiento centrado en la evitación		
	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Facultad de Negocios	-0.002	0.987	101	,267**	0.007	101	-0.026	0.794	101
Facultad de Humanidades	0.156	0.098	113	,264**	0.005	113	-,239*	0.011	113
Facultad de Ingeniería	,265**	0.003	120	,297**	0.001	120	-,241**	0.008	120
General	,140*	0.010	334	,287**	0.000	334	-,175**	0.001	334

La Tabla 19 analiza la interrelación de la dimensión interpersonal con los estilos de afrontamiento según la facultad académica. En Negocios, hay una correlación positiva moderada con el afrontamiento emocional ($\rho = .267^{**}$). En Humanidades, se observa una correlación positiva moderada con el afrontamiento emocional ($\rho = .264^{**}$) y una correlación negativa moderada con el afrontamiento basado en la evitación ($\rho = -.239^{**}$). En Ingeniería, existen correlaciones positivas moderadas con los estilos centrados en el problema ($\rho = .265^{**}$), en la emoción ($\rho = .297^{**}$) y en la evitación ($\rho = .241^{**}$). En general, la dimensión interpersonal está relacionada con los tres estilos de afrontamiento referidos al estrés. Se cumple de manera parcial la hipótesis del investigador.

Esto nos indica que aquellos estudiantes que presentan buenas relaciones interpersonales; es decir, aquellos que utilizan sus habilidades blandas, adoptan un estilo de afrontamiento basado en la emoción y en el problema, a diferencia de quienes no han desarrollado adecuadamente sus habilidades interpersonales, ya que en ellos predomina el estilo de afrontamiento centrado en la evitación.

Tabla 20

Correlación de la dimensión adaptabilidad, estilos de afrontamiento según la facultad académica

Facultades	Adaptabilidad - Estilos de afrontamiento enfocados en el problema			Adaptabilidad - Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción			Adaptabilidad - Estilos de afrontamiento centrado en la evitación		
	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>rho</i>	<i>P</i>	<i>N</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Facultad de Negocios	0.096	0.342	101	0.052	0.605	101	,382**	0.000	101
Facultad de Humanidades	-0.076	0.423	113	-0.062	0.514	113	,404**	0.000	113
Facultad de Ingeniería	-0.073	0.431	120	0.014	0.882	120	,378**	0.000	120
General	-0.031	0.577	334	0.015	0.782	334	,365**	0.000	334

La Tabla 20 analiza la conexión entre la adaptabilidad dentro de la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento según la facultad académica. En la facultad de Negocios, se identifica una correlación positiva moderada exclusivamente con el estilo de afrontamiento basado en la evitación ($\rho = .382^{**}$), para la facultad de humanidades la dimensión adaptabilidad se correlaciona de manera positiva media solo con los modos de afrontamiento centrados en la evitación ($\rho = .404^{**}$), para la facultad de Ingeniería, se observa una correlación positiva moderada con los estilos de afrontamiento basados en la evitación ($\rho = .38^{**}$), así como con los estilos centrados en la emoción ($\rho = .365^{**}$), se cumple de manera parcial la hipótesis del investigador. Finalmente, de manera general la dimensión adaptabilidad se correlaciona de manera positiva media con los estilos centrados en la evitación.

Tabla 21

Correlación de la dimensión manejo de estrés, estilos de afrontamiento según la facultad académica

Facultades	Manejo de estrés - Estilos de afrontamiento enfocados en el problema			Manejo de estrés - Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción			Manejo de estrés - Estilos de afrontamiento centrado en la evitación		
	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>rho</i>	<i>P</i>	<i>N</i>
Facultad de Negocios	0.135	0.177	101	,283**	0.004	101	-0.052	0.605	101
Facultad de Humanidades	0.107	0.260	113	0.020	0.834	113	-,313**	0.001	113
Facultad de Ingeniería	,443**	0.000	120	,268**	0.003	120	-,348**	0.000	120
General	,216**	0.000	334	,181**	0.001	334	-,252**	0.000	334

La Tabla 21 analiza la conexión entre el manejo del estrés y las estrategias de afrontamiento según la facultad académica. En la facultad de Negocios, se observa una correlación positiva moderada con el afrontamiento centrado en la emoción ($\rho = .283^{**}$). En Humanidades, se identifica una correlación negativa moderada con el afrontamiento basado en la evitación ($\rho = -.313^{**}$). En Ingeniería, hay una correlación positiva con los estilos centrados en el problema ($\rho = .446^{**}$) y en la emoción ($\rho = .268^{**}$), mientras que el afrontamiento basado en la evitación muestra una correlación negativa ($\rho = -.348^{**}$). En general, el manejo del estrés está vinculado a los tres estilos de afrontamiento, esto nos indica que la hipótesis del investigador se cumple de manera parcial.

Los resultados reflejan que, a medida que aumentan los niveles de manejo del estrés, los estilos de afrontamiento predominantes son aquellos centrados en el problema y en la emoción. Por el contrario, en individuos con bajos niveles de manejo del estrés, predomina el estilo de afrontamiento basado en la evitación.

Tabla 22

Correlación de la dimensión estado de ánimo, estilos de afrontamiento según la facultad académica

Facultades	Estado de ánimo - Estilos de afrontamiento enfocados en el problema			Estado de ánimo - Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción			Estado de ánimo - Estilos de afrontamiento centrado en la evitación		
	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Facultad de Negocios	0.128	0.202	101	,280**	0.005	101	-0.144	0.150	101
Facultad de Humanidades	0.145	0.126	113	,206*	0.029	113	-,348**	0.000	113
Facultad de Ingeniería	,289**	0.001	120	,334**	0.000	120	-,390**	0.000	120
General	,181**	0.001	334	,258**	0.000	334	-,296**	0.000	334

La Tabla 22 analiza la relación entre el estado de ánimo y los estilos de afrontamiento según la facultad académica. En Negocios, se identifica un vínculo positiva con el afrontamiento centrado en la emoción ($\rho = .280^{**}$). En Humanidades, hay correlaciones positivas con los estilos centrados en la emoción ($\rho = .206^{**}$) y en la evitación ($\rho = .348^{**}$). En Ingeniería, el estado de ánimo muestra correlaciones positivas con los estilos centrados en el problema ($\rho = .289^{**}$) y en la emoción ($\rho = .334^{**}$), mientras que con la evitación presenta una correlación negativa ($\rho = -.390^{**}$). En general, el estado de ánimo está vinculado con todos los estilos de afrontamiento frente al estrés, comprobando así de manera parial la hipótesis planteada por el investigador.

Según los hallazgos encontrados en la tabla 15, podemos entender que aquellos universitarios que presentan niveles altos de estado de ánimo los estilos de afrontamiento predominantes son aquellos centrados en el problema y en la emoción, sin embargo, aquellos estudiantes que presentan niveles bajos en esta dimensión presentan un estilo de afrontamiento centrado en la evitación.

CAPÍTULO V : DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Este apartado se centra en el análisis y la interpretación de los resultados obtenidos en la investigación mencionada, donde se presenta la interpretación de los resultados, elaborando un análisis y contraste con la literatura revisada, y tomando en cuenta las limitaciones encontradas a lo largo del desarrollo de este trabajo. Este apartado es de suma importancia, ya que los hallazgos indican la situación actual de las variables, cómo estas se manifiestan y cómo estas se han desarrollado en este estudio, así como las posibles intervenciones que se podrían implementar.

Por ello, antes de iniciar propiamente con la discusión de los resultados a nivel descriptivo e inferencial, es bueno tener en cuenta algunas limitaciones que se dieron al realizar esta investigación; pero, sobre todo, al examinar los hallazgos de esta investigación, se analiza cómo la inteligencia emocional se relaciona con los estilos de afrontamiento en tres facultades académicas de un centro de educación superior privado en Lima.

En primer lugar, está la generalización de los resultados, es decir, que la muestra empleada en esta investigación está exclusivamente relacionada con las características de los estudiantes de esta universidad. Los hallazgos alcanzados en esta investigación no son representativos de toda la población estudiantil universitaria y, por lo tanto, no pueden ser extrapolados a nivel general, esto significa que las conclusiones obtenidas son aplicables únicamente al grupo específico de estudiantes que participaron en la investigación.

En segundo lugar, el tamaño y la estructura de la muestra influyen en la representatividad de los resultados. Al enfocarse exclusivamente en una

universidad privada de Lima, se reduce la diversidad contextual que podría observarse en investigaciones realizadas en múltiples instituciones. Además, al emplear un muestreo no probabilístico y de tipo intencional, se limita la capacidad de generalizar los resultados a toda la población universitaria, restringiendo su aplicación a los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la universidad participante.

En tercer lugar, es pertinente considerar el contexto temporal y geográfico, es decir, que este estudio fue desarrollado dentro de un contexto particular postconfinamiento por COVID-19, lo que implica que los resultados están influenciados por las circunstancias particulares de esa etapa de la pandemia. Las condiciones emocionales y los modos de afrontamiento de los estudiantes pueden variar significativamente con el tiempo y en diferentes contextos geográficos y socioeconómicos. Por lo tanto, los resultados pueden estar influenciados por factores culturales y educativos particulares de esta institución, limitando la aplicabilidad de los hallazgos a estudiantes de otras universidades o regiones con diferentes contextos culturales y educativos

En cuarto lugar, dentro del contexto post pandemia, los estudiantes experimentaron cambios cognitivos, conductuales y emocionales significativos que han influido de alguna manera en su forma de ser y en sus estudios. Investigaciones anteriores han indicado que cuando los estudiantes tienen problemas personales, familiares o sociales se observa una reducción en los niveles de motivación y del rendimiento académico, se ha observado un aumento en la ansiedad, depresión y alteraciones en el estado de ánimo, particularmente en estudiantes con recursos económicos limitados (González, 2012; Lozano et al., 2020; Robles & Rojas, 2015, citados por Mercado & Otero, 2022). Además,

investigaciones reportan que cerca del 50% de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México y el Instituto Politécnico Nacional enfrentaron problemas de sueño, cambios de humor, irritabilidad y conflictos familiares (Osorio & Prado, 2021, citados por Mercado & Otero, 2022). Las restricciones por el confinamiento, la carencia de interacción social y el sistema de educación a distancia de emergencia también han impactado negativamente en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes (Lovón & Cisneros, 2020).

En quinto lugar, es pertinente mencionar la naturaleza correlacional del estudio; es decir, que, al ser un estudio descriptivo correlacional, no se puede establecer causalidad entre las variables analizadas. por lo que se pueden identificar relaciones y patrones en la relación entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento frente al estrés, no es posible afirmar que una variable cause efecto directamente sobre la otra.

Una vez expuestas y considerando las limitaciones del estudio, se expone la interpretación de los hallazgos obtenidos. Con respecto al propósito principal, el estudio se enfocó en examinar la conexión entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento frente al estrés, según las facultades académicas de los estudiantes de educación superior de una universidad privada en Lima, dentro del contexto posterior al confinamiento por COVID-19, se encontró que la inteligencia emocional muestra una conexión relevante con cada uno de los estilos de afrontamiento evaluados en la muestra total de estudio. Específicamente, se identifica una relación positiva con las estrategias de manejo del estrés centradas en el problema y las emociones están relacionadas, mientras que se observa relación inversa con el estilo orientado hacia la

evitación. En las personas que cursan estudios universitarios, ambos factores analizados están presentes y son significativos para el estudio. Además, desde esta perspectiva, se puede entender que los estudiantes están expuestos a diversas situaciones, especialmente después de haber atravesado una pandemia. En este escenario, es esencial que los estudiantes implementen diversos estilos de afrontamiento y desarrollen una inteligencia emocional adecuada para manejar las circunstancias y exigencias que les toca vivir en el día a día. Por lo tanto, se puede corroborar que la hipótesis planteada por el investigador es aceptada, ya que las evidencias observadas respaldan dicha afirmación.

Además, estos hallazgos sugieren que la inteligencia emocional desempeña un rol significativo en la selección de los estilos de afrontamiento frente al estrés. Se puede percibir que hay estudiantes que tienden a enfrentar los problemas de manera más directa, es decir que cumplen con eficacia la conducta requerida por el entorno, dirigiendo toda su energía hacia una conducta u objetivo en específico, y logran gestionar adecuadamente sus emociones, lo cual puede contribuir a una mejor adaptación y resiliencia ante situaciones estresantes. Por otro lado, también existen aquellos estudiantes que tienden a evitar enfrentar los problemas, lo que podría implicar dificultades adicionales en su manejo del estrés (Austin et al., 2010; Monteiro, et al. 2014), confirman lo planteado por Mayer, Caruso y Salovey, una mayor habilidad para identificar, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas se traduce en mejores capacidades para afrontar situaciones de estrés de manera efectiva. Cabe resaltar que este análisis cumple uno de los objetivos fundamentales del estudio: Determinar la conexión entre los niveles de inteligencia emocional, los estilos de

afrontamiento y la facultad académica de los estudiantes. Además, resalta la importancia de la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento del estrés como factores clave para un desarrollo académico óptimo, ya que las investigaciones indican que la inteligencia emocional está asociada a múltiples variables que aseguran un rendimiento destacado en los ámbitos académico, profesional, social y otros (Villanueva, 2008). Por otro lado, el afrontamiento al estrés contribuye a la estabilidad y ha que se adapten a una o varias situaciones estresantes (Álvarez, 2015, citado por Contreras & Leal, 2018). Por lo tanto, teóricamente podemos inferir que estas variables están relacionadas, es así como lo manifiesta BarOn (2006), quien señala que la inteligencia emocional se compone de un conjunto de habilidades, destrezas y competencias, que van más allá de lo cognitivo, si no también sociales y tienen una gran influencia para afrontar adecuadamente las exigencias del entorno; por lo tanto, aportan significativamente un conjunto de habilidades para gestionar eficazmente las situaciones que provocan estrés dentro y fuera del contexto donde se moviliza el estudiante.

Este estudio analizó las correlaciones entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento según la facultad académica. En la Facultad de Negocios, se observa una relación positiva media entre la inteligencia emocional y los estilos centrados en la emoción ($\rho = .267^{**}$), lo que sugiere que los estudiantes desarrollan estrategias para regular emociones, influenciados por competencias como liderazgo, comunicación, trabajo en equipo y negociación (Cassaretto-Bardales, 2021). Este hallazgo concuerda con investigaciones que destacan cómo la inteligencia emocional favorece la toma de decisiones y el

manejo del estrés (González-Cabanach et al., 2013; Barrera-Gálvez et al., 2019; Pardeiro & Castro, 2017).

Por otro lado, en la Facultad de Humanidades se identifica una correlación media positiva entre inteligencia emocional y estilos centrados en el problema ($\rho = .205^{**}$) y en la emoción ($\rho = .230^{*}$), además de una correlación negativa media con el estilo basado en la evitación ($\rho = -.266^{**}$). Esto refleja la formación de competencias como empatía, liderazgo y trabajo en equipo (Cassaretto-Bardales, et al. 2021).

Los hallazgos indican que los estudiantes que gestionan adecuadamente su inteligencia emocional prefieren enfrentar directamente los problemas y manejar sus emociones, mientras que aquellos que tienen ciertas dificultades en el manejo de su inteligencia emocional tienden a evitar los problemas. Esta situación también lo afirma Fernández-Berrocal (2004) al realizar un análisis sobre la inteligencia emocional y las emociones desde la perspectiva planteada por Mayer y Salovey (1997), la inteligencia emocional se define como la habilidad para reconocer, evaluar y comunicar las emociones de forma adecuada. Asimismo, conlleva la habilidad de obtener y desarrollar conocimientos que faciliten el pensamiento, y entendimiento en la regulación de las emociones favoreciendo el crecimiento cognitivo y emocional. En la Facultad de Ingeniería, los estudiantes también muestran correlaciones positivas medias con los estilos de afrontamiento enfocados en el problema ($\rho=0.341^{**}$), y en la emoción ($\rho=0.364^{**}$) y una correlación negativa con el estilo de evitación ($\rho=-0.253^{**}$). Esto indica en primer lugar, que de acuerdo con su perfil profesional y personal estos alumnos son más prácticos y buscan soluciones más eficaces y productivas cuando se enfrentan a un determinado problema.

En este sentido, utilizan las estrategias de afrontamiento centrada en la gestión de sus emociones, porque presentan un fuerte compromiso social y empresarial; como lo detalla su perfil de egreso; es decir ellos son formados en competencias como: la planificación, liderazgo, adaptación a nuevos contextos, emprendimiento, toma de decisiones, e implementación de soluciones novedosas (Cassaretto-Bardales, 2021). Es decir, que una gran mayoría de los estudiantes, están motivados por un fuerte sentido de responsabilidad social y un deseo de contribuir positivamente con la sociedad. Además, es bueno mencionar que no utilizan con mucha frecuencia el enfoque centrado en la evitación, ya que prefieren enfocarse en resolver el problema o enfocarse en el manejo emocional adecuado.

Con respecto al primer objetivo específico, se examinó el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes de una universidad privada en Lima después del período de confinamiento debido a la última pandemia mundial sucedida hace algunos años atrás. Se observó que el 49.1% de los estudiantes tiene un nivel medio de inteligencia emocional, el 26.3% muestra un nivel alto, y el 24.6% se encuentra en un nivel bajo. Esto sugiere que el 75.4% de los estudiantes evaluados presenta un nivel esperado de inteligencia emocional, mientras que el 24.6% se encuentra por debajo del promedio, es decir que aún está en proceso de su desarrollo emocional, autoconfianza, independencia emocional, autoestima y de autorrealización personal, así como, sus habilidades interpersonales habilidades interpersonales y manejo del estrés (BarOn, 2006), estos resultados para el primer caso son similares a los de Barrera-Gálvez et al. (2019) efectuaron una investigación en universitarios de enfermería en Ciudad de México, y hallaron que mayormente de universitarios presentaban una

inteligencia emocional conveniente y alta; sin embargo, los estudios realizados por Vallejos (2022), en Lambayeque encontró que menos del 40% de los estudiantes presentaba una adecuada o buena inteligencia emocional; es decir, que aún les faltaba desarrollar sus habilidades de autorregulación emocional.

Estas diferencias con el estudio realizado en Lambayeque, puede deberse a características personales y socioculturales de la población, dado que la investigación se realizó en una institución educativa privada y en un nivel socioeconómico alto, mientras que la otra investigación se realizó en una provincia del Perú y en una universidad pública, podría ser uno de los factores, sin embargo, no se pueden dejar de considerar que algunos factores que podrían estar influyendo en los resultados hallados, como el tiempo de aplicación, ya que este estudio fue aplicado postpandemia (2023) y el estudio de Lambayeque fue previo a la finalización de la pandemia (2022). Este análisis implica que durante la última parte de la pandemia los estudiantes fueron afectados significativamente desde otra perspectiva a nivel personal, familiar, pedagógico y psicológico. Además, es de conocimiento que los adolescentes y jóvenes han tenido en este periodo problemas psicológicos teniendo consecuencia problemas a nivel emocional.

El segundo objetivo específico buscó analizar los niveles de estrategias de afrontamiento frente al estrés en los estudiantes de esta universidad. Se encontró que la mayoría se encuentra en un nivel promedio en todos los estilos de afrontamiento, aunque un grupo reducido presenta un estilo basado en la evitación. Según el Instituto Dr. Coullaut de Psiquiatría (s.f.), aquellos que optan por la evitación como estrategia frente al estrés suelen manifestar menos inteligencia emocional, un manejo inadecuado de la adversidad y un mayor

riesgo de estrés y depresión a largo plazo, en comparación con quienes manejan el estrés de forma más efectiva. Pereyra (2009) describe el afrontamiento como estrategias adaptativas, tanto cognitivas como conductuales, para afrontar demandas internas o externas que superan los recursos personales. Asimismo, Lazarus y Folkman (1984) manifiestan que el estilo centrado en el problema tiene que ver con la forma de buscar maneras de solucionar de manera eficaz una situación de estrés y así disminuir los efectos negativos que se pueden presentar en el estudiante, el afrontamiento centrado en la emoción tiene que ver con el apoyo psicológico que busca la persona para afrontar una situación agobiante y buscar el lado positivo de la situación vivida, pero el estilo centrado en la evitación tiene otra connotación el cual tiene que ver con el hecho de poner excusas o evitar la situación no dándole una solución efectiva al problema. Ante ello, podemos estimar que los estilos de afrontamiento ante el estrés ayudan a mitigar las consecuencias de la tensión emocional; sin embargo, no todas son totalmente positivas tal como ocurre en el modo de afrontamiento centrado en la evitación el cual no permite que el estudiante de una solución eficaz y efectiva a un evento estresante, generando en él, la situación de huir y hacer de cuenta que “no pasa nada” evadiendo responsabilidades.

Con relación al tercer objetivo específico, se llevó a cabo un análisis comparativo de la inteligencia emocional con sus dimensiones según cada facultad de estudios, se pudo hallar que la dimensión de adaptabilidad es la única en la que se identificaron variaciones significativas según la facultad de estudios. Donde, los universitarios de la Facultad de Humanidades presentan un mayor rango promedio en esta dimensión en comparación con sus pares de las facultades de Ingeniería y Negocios, si bien es cierto no se cumple estas

diferencias en todas las facultades, es importante resaltar que, si se presenta en la dimensión adaptabilidad, en consecuencia, se confirma la hipótesis planteada por el investigador. Como efecto de este análisis, los hallazgos sugieren que los estudiantes de Humanidades tienen mejores niveles de adaptabilidad. Es decir, que estos alumnos poseen la habilidad de ajustar su conducta y adaptarse ágilmente a diversas circunstancias y personas de manera apropiada. Así mismo, manifiestan un buen nivel de empatía y receptividad social. Estos factores pueden contribuir a una mayor flexibilidad y capacidad de adaptación ante situaciones cambiantes (Smith et al., 2020). En cuanto a la Facultad de Ingeniería y Negocios, la falta de diferencias significativas en la adaptabilidad en comparación con las otras facultades no implica una falta de adaptabilidad en estos estudiantes, sino que su nivel es relativamente similar al de los demás. Sin embargo, las diferencias en la formación académica y en el tipo de habilidades desarrolladas podrían influir en cómo estos estudiantes perciben y manejan la adaptabilidad; es decir la capacidad de responder de manera efectiva ante diferentes escenarios y desafíos que se dan en la universidad. La falta de variaciones notables en la inteligencia emocional y sus dimensiones entre estudiantes de diferentes facultades sugiere que esta es una competencia universal. Esto implica que aspectos como la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales se presentan de manera similar en todos los estudiantes, independientemente de su campo de estudio. Por lo tanto, en este contexto, la inteligencia emocional parece no estar sustancialmente influenciada por la facultad académica, resaltando su carácter universal y aplicable en diversos contextos educativos.

El cuarto objetivo específico buscó comparar los estilos de afrontamiento al estrés según la facultad de estudios. Los datos apuntan a que no se detectaron diferencias importantes en los estilos de afrontamiento entre las distintas facultades, es decir que, la ausencia de diferencias significativas entre las facultades sugiere que los estilos de afrontamiento no están necesariamente influenciados por el campo de estudio o carrera de estudio, por lo tanto, se descarta la hipótesis propuesta por el investigador. Este hallazgo nos indica que las estrategias utilizadas para enfrentar el estrés son más universales y no específicas a las disciplinas académicas. Los estudiantes de todas las facultades tienen acceso a los mismos recursos y apoyo institucional, lo que puede contribuir a la homogeneidad en los modos de afrontamiento. A pesar de la ausencia de variaciones notables entre facultades, es probable que exista una variabilidad considerable a nivel individual, esto significa que, dentro de cada facultad, los estudiantes pueden exhibir una amplia gama de estilos de afrontamiento. Los factores como la personalidad, el entorno social, y las experiencias personales pueden ejercer una influencia más significativa en la definición de los estilos de afrontamiento que la propia facultad académica en el que estudian, tal como lo sostiene Contreras et al. (2009), cuando realiza una investigación sobre Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios en la Universidad Javeriana de Colombia.

Finalmente, el objetivo específico número cinco, tuvo la finalidad de analizar el vínculo entre los componentes de la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento, manifestando de forma general que el conjunto completo de dimensiones que integran la inteligencia emocional mantienen algún tipo de relación con las estrategias empleadas para afrontar el estrés, aceptando

la hipótesis del investigador, por ello, en este punto es bueno definir cada dimensión de la inteligencia emocional para conocer cómo se desarrolla, una de ellas es la dimensión intrapersonal que desde la perspectiva de la inteligencia emocional planteada por BarOn (1997) sostiene que esta dimensión se caracteriza por englobar un conjunto de competencias, saberes y las capacidades que distinguen a un individuo, las que son empleadas por éste para conocerse a sí mismo y para relacionarse con el medio social que lo rodea de manera adecuada. También, se considera que quienes tienen una comprensión suficiente de sí mismos son capaces de percibirse más adecuadamente, organizar sus actividades e incrementar su percepción y comprensión emocional, lo que les permite establecer metas elevadas y mantener la autodisciplina, la responsabilidad y el compromiso para seguir adelante.

En la *Facultad de Negocios* encontramos una correlación positiva media hacia el modo enfocado en la emoción ($\rho=0.394^{**}$); dicho de otro modo, los estudiantes de esta Facultad de Negocios, quienes presentan un desarrollo destacado en la dimensión intrapersonal acostumbran a aplicar estrategias de afrontamiento orientadas a lo emocional. Esto indica que estos alumnos que manejan bien sus propias emociones son más propensos a abordar el estrés mediante la gestión emocional; es decir, que tienen una buena capacidad para gestionar sus emociones, especialmente en entornos de alta presión y son altamente competitivos. Pueden mantener la calma y ser resilientes frente a los desafíos. En la *Facultad de Humanidades* encontramos que los estudiantes con un mejor manejo emocional tienden a evitar menos las situaciones estresantes, es por ello, que presentan una correlación positiva con los estilos centrados en el abordaje de conflictos y la regulación del aspecto emocional; es decir, estos

estudiantes, presentan una inclinación hacia la aplicación de mecanismos de afrontamiento orientados a abordar problemas como aquellas orientadas a los aspectos emocionales, reflejando una estrategia más activa y emocionalmente regulada para enfrentar el estrés. Además, se observa una relación negativa moderada con el estilo de afrontamiento enfocado en la evitación ($\rho=-0.241^{**}$), lo que indica que la dimensión intrapersonal tiene una relación negativa con dicho enfoque. Los estudiantes que poseen un mayor control emocional muestran una menor tendencia a evitar situaciones estresantes y presentan una correlación positiva moderada con los estilos de afrontamiento centrados en la resolución de problemas y el aspecto emocional, por lo tanto, reflejan una estrategia más activa y emocionalmente regulada para enfrentar el estrés. En cuanto a la *Facultad de Ingeniería*, se podría afirmar que hay una relación positiva moderada con el enfoque centrado en la Emoción ($\rho=0.225^{**}$), en otras palabras, los universitarios de esta facultad con altos niveles de inteligencia intrapersonal manejan el estrés a través de una buena gestión emocional. En este contexto, los estudiantes con mejor control emocional son menos propensos a evitar los problemas, prefiriendo enfrentar las situaciones estresantes de manera más directa. En esta parte a nivel general, la dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional evidencia una correlación favorable con ambos tipos de afrontamiento, lo que sugiere que los estudiantes que gestionan eficazmente sus emociones tienden a emplear estrategias tanto proactivas como emocionales para manejar situaciones de estrés, mientras que los estudiantes con bajos niveles de inteligencia intrapersonal son más propensos a emplear la evitación como estrategia de afrontamiento hacia el estrés.

Respecto a la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional y su relación con los estilos de afrontamiento al estrés en función de la facultad académica, se puede afirmar que los resultados revelan importantes diferencias en cómo los estudiantes de diversas facultades utilizan sus habilidades interpersonales para manejar el estrés. En la *Facultad de Negocios*, se observa una correlación positiva media entre la dimensión interpersonal y los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción ($\rho = 0.267^{**}$). Esto sugiere que aquellos con habilidades interpersonales bien desarrolladas tienden a emplear estrategias de afrontamiento emocional, como la capacidad de comprender a los demás, conocer sus motivaciones, establecer lazos de amistad, expresar cómo se sienten y buscar apoyo social cuando lo requieren. Las habilidades blandas y la capacidad de construir relaciones efectivas parecen facilitar un enfoque emocionalmente orientado para enfrentar situaciones estresantes. En la *Facultad de Humanidades*, la dimensión interpersonal de los estudiantes demuestra una evidencia una relación positiva moderada con los estilos de afrontamiento centrados en la Emoción ($\rho = 0.264^{**}$), y una correlación negativa media con el estilo de afrontamiento centrado en la evitación ($\rho = -0.239^{**}$). Esto indica que los estudiantes con buenas habilidades interpersonales tienden a utilizar estrategias emocionales para gestionar el estrés y son menos propensos a evitar enfrentar las situaciones estresantes. Esta tendencia puede reflejar la naturaleza humanística de su formación académica, que valoran bastante la empatía y la comprensión emocional. Además en esta línea de carrera, se considera que la inteligencia emocional constituye una competencia que puede fortalecerse mediante la práctica y el aprendizaje, siendo esencial

para las interacciones personales, la cooperación y el desempeño en equipo dentro del entorno educativo.

Para *los estudiantes de ingeniería*, la dimensión interpersonal presenta una correlación positiva moderada con los estilos de afrontamiento orientados tanto hacia la resolución de problemas ($\rho = 0.265^{**}$) como hacia la gestión emocional ($\rho = 0.297^{**}$). Además, también muestra una correlación positiva moderada con el enfoque basado en la evitación ($\rho = 0.241^{**}$). Esto sugiere que los estudiantes con habilidades interpersonales desarrolladas adecuadamente emplean una combinación de estrategias de afrontamiento, tanto prácticas como emocionales, y en algunos casos, evitan situaciones estresantes. La inclinación hacia múltiples estilos de afrontamiento podría estar influenciada por la naturaleza técnica y multifacética de su formación, que requiere tanto el manejo de problemas como la regulación emocional. De forma general, se puede afirmar que la dimensión interpersonal está vinculada a los tres estilos de afrontamiento frente al estrés. Estos datos nos indican que los estudiantes con buenas habilidades interpersonales, independientemente de la facultad donde estudian, tienden a utilizar una variedad de estrategias para manejar el estrés.

Por otro lado, se puede apreciar que los estudiantes que no hacen un uso efectivo de sus capacidades interpersonales tienden a recurrir con mayor frecuencia al modo de afrontamiento basado en la evitación, sugiriendo una menor capacidad para enfrentar eventos estresantes.

Para analizar la dimensión de adaptabilidad podemos decir que esta, se refiere a la capacidad que tiene la persona para entender la realidad, la flexibilidad a los nuevos entornos o situaciones, así como, la habilidad para

solucionar problemas (Barón, 2006). En la *Facultad de Negocios* encontramos que esta dimensión muestra una relación positiva moderada únicamente con los estilos de afrontamiento basados en la evitación ($\rho = ,382^{**}$), estos resultados reflejan la practicidad de los estudiantes de negocios, puesto que dentro de sus características y perfil profesional son alumnos hábiles para la solución de problemas (Cassaretto-Bardales, 2021). Sin embargo. En algunos casos, la manera de resolverlos no sería la idónea. En la *Facultad de Humanidades* encontramos que la dimensión de adaptabilidad muestra una correlación favorable media únicamente con las tácticas de afrontamiento centrados en la evitación ($\rho = ,404^{**}$), esto puede deberse, a que los estudiantes al ver una solución rápida ante un momento estresante optan por dejar pasar la situación y tomar otras alternativas, las cuales no le generen estrés. Y, en la *Facultad de Ingeniería* se identificó que esta dimensión guarda una correlación positiva moderada tanto con los estilos de afrontamiento basados en la evitación ($\rho = ,38^{**}$) como con aquellos orientados hacia la Emoción ($\rho = ,365^{**}$). En este caso, para los estudiantes de ingeniería la correlación se presenta de diferente manera, no solo con los centrados en la evitación si no con los centrados en la emoción, puesto que estos estudiantes pueden presentar capacidades más metódicas y organizadas para la solución problemas frente al estrés.

El manejo del estrés es una de las dimensiones en donde se describe como la habilidad para regular los impulsos y soportar niveles elevados de tensión que pueden surgir en los ámbitos académico, personal o social del estudiante. En cuanto a esta dimensión en la *Facultad de Negocios*, se ha identificado una relación positiva entre esta dimensión y los estilos de afrontamiento centrados en la emoción ($\rho = ,283^{**}$); es decir, los alumnos

presentan la capacidad de poder gestionar sus emociones de manera adecuada con el fin de afrontar diferentes eventos estresores. En la *Facultad de Humanidades* hallaron que hay una relación negativa a nivel medio entre esta dimensión y los estilos de afrontamiento basados en la evitación ($\rho = -,313^{**}$), en este caso aquellos estudiantes que presentan niveles elevados de manejo al estrés pueden presentar mayor claridad en el manejo de sus impulsos, generando soluciones y disminuyendo las consecuencias negativas del estrés, buscando una solución eficaz sin evadir la responsabilidad del problema. Y, para la *Facultad de Ingeniería*, esta dimensión muestra una relación positiva con los estilos de afrontamiento orientados a la resolución de problemas ($\rho = ,446^{**}$) y a la gestión emocional ($\rho = ,268^{**}$), mientras que presenta una correlación negativa con el estilo de afrontamiento basado en la evitación ($\rho = -,348^{**}$); no obstante, quienes son universitarios de la Facultad de Ingeniería que exhiben altos niveles en esta dimensión, desarrollan más los estilos enfocados en el problema, debido a la naturaleza de la dimensión de la IE la cual les permite ver de manera objetiva el problema y buscar una solución, así mismo, no se enfocan en evadir el problema o situación.

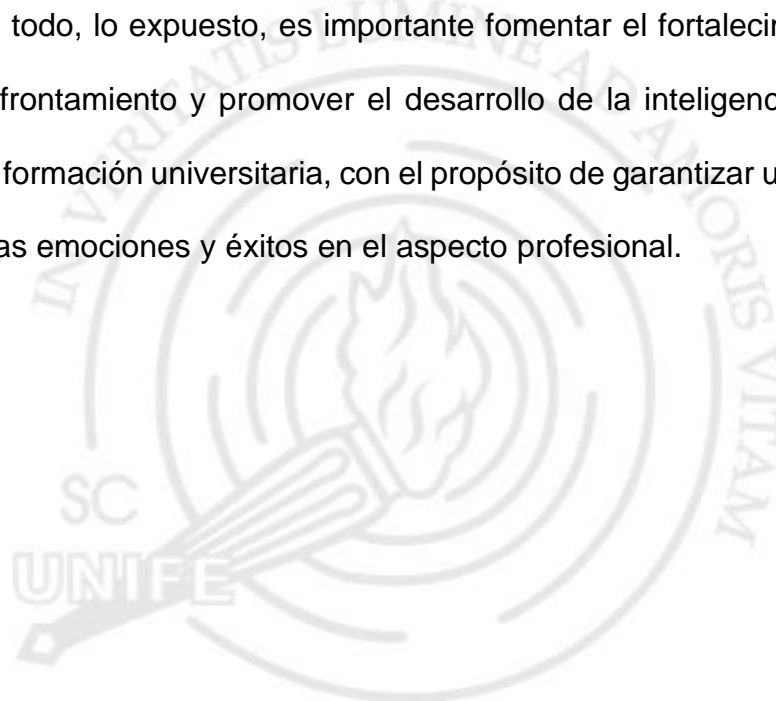
Finalmente, para la dimensión de estado de ánimo, podemos entenderla a esta dimensión como la capacidad de disfrutar de sí mismo y la habilidad para mantener la mente positiva a pesar de las adversidades y dificultades que pueda tener un estudiante. En la Facultad de Negocios, esta dimensión muestra una relación positiva únicamente con los estilos de afrontamiento centrados en la emoción ($\rho = ,280^{**}$), este grupo de estudiantes poseen la habilidad de enfrentar el estrés con una actitud positiva, lo que indica que manejan eficazmente sus emociones cuando se encuentran en situaciones estresantes. Los alumnos de

negocios gestionan sus emociones en la parte del estado del estado de ánimo utilizando habilidades de autorregulación y la resolución de conflictos, aprendidas en su formación. Tienden a mostrar alta motivación y control emocional esenciales para el ejercicio del liderazgo y la toma de decisiones. En la Facultad de Humanidades, la dimensión estado de ánimo mantiene una relación positiva con los estilos de afrontamiento orientados a la emoción ($\rho=,206^{**}$) y con aquellos basados en la evitación ($\rho=,348^{**}$), al presentar niveles altos de una actitud positiva pueden percibir la situación de una mejor forma, buscando soporte o sugerencias para dar solución o afrontar una solución evitando no hacerse responsable de un hecho o situación agobiante. Estos alumnos presentan buenas habilidades en comunicación efectiva y empatía y esto les ayuda a mantener relaciones interpersonales saludables y productivas en entornos competitivos. Finalmente, en la *Facultad de ingeniería* encontramos que esta dimensión mantiene una relación positiva con los estilos de afrontamiento orientados a la resolución de problemas ($\rho=,289^{**}$) y a la gestión emocional ($\rho=,334^{**}$), mientras que presenta una correlación negativa con el estilo de afrontamiento basado en la evitación ($\rho=-,390^{**}$), dentro de la Facultad de Ingeniería contar con una actitud positiva muestra que está asociada a los tres tipos de estrategias de afrontamiento, es así que, a mayor actitud positiva tendrán mayor posibilidad de ejercer el afrontamiento centrado en el problema y en la emoción y una disminución en el uso de un estilo evitativo.

Por último, podemos ver que a pesar de las dificultades presentadas por el COVID-19 y el confinamiento, los universitarios afirmaron que muchos de los ellos se adaptaron a los cambios que se dieron en el postconfinamiento. En cambio, un grupo significativo de ellos sufrieron situaciones adversas como lo

plantea Rosas et al. (2022), quienes señalan que las restricciones en los servicios de salud fueron un factor determinante en los efectos psicológicos y sociales observados en los estudiantes, así como la condición económica precaria y por las dificultades para acceder a la educación a distancia. Todo esto dio lugar a múltiples trastornos psicológicos, que incluyen la ansiedad, la depresión y el estrés, problemas de socialización, aislamiento, etc. Pese a todo ello, los estudiantes universitarios han podido sobresalir con sus capacidades de resiliencia, para superar sus adversidades y seguir adelante.

Ante todo, lo expuesto, es importante fomentar el fortalecimiento de los estilos de afrontamiento y promover el desarrollo de la inteligencia emocional dentro de la formación universitaria, con el propósito de garantizar una adecuada gestión de las emociones y éxitos en el aspecto profesional.



CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- 1 Se muestra la interdependencia entre la inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento ante el estrés de manera general y por facultad, donde los estilos de afrontamiento centrado en la emoción, y en el problema se relacionan de manera directa en comparación del centrado en la evitación el cual se asocia de manera negativa o inversa, por lo tanto, se han hallado correlaciones significativas.
- 2 Se identificó que 2 de cada 10 universitarios exhiben un buen nivel de inteligencia emocional, es decir tienen un buen manejo de sus emociones, autoconocimiento, autorregulación, manejo del estrés y la resolución de conflictos,
- 3 Se identificó que un conjunto de estudiantes muestra un estilo de afrontamiento al estrés centrado en la evitación, esto quiere decir que tienden a alejarse o aislarse del problema sin dar una solución a lo sucedido.
- 4 La mayoría de los estudiantes presenta un nivel promedio dentro de los estilos de afrontamiento al estrés oscilando este entre el 49.4% y el 56.9%. Esto quiere decir que los universitarios emplean estrategias de afrontamiento moderadamente adaptativas, combinando la resolución de problemas con respuestas emocionales o de evitación según el nivel de estrés.
- 5 Se evidenciaron diferencias significativas de inteligencia emocional, según facultad, obteniendo un nivel superior en la dimensión de

adaptabilidad la facultad de humanidades, en contraste con las facultades de Negocios e Ingeniería.

- 6 No se evidenciaron diferencias significativas en los estilos de afrontamiento al estrés según las facultades.
- 7 Se demostró que todas las dimensiones de la inteligencia emocional se correlacionan con los estilos de afrontamiento, con la excepción de la dimensión adaptabilidad, que únicamente está asociada al estilo de afrontamiento basado en la evitación.
- 8 Un grupo significativo de universitarios están directamente vinculadas a los estilos orientados hacia la resolución de problemas y la gestión emocional, mientras que mantienen una relación inversa con el estilo basado en la evitación. Por lo tanto, si presentan un buen nivel de inteligencia emocional, los estilos orientados hacia la resolución de problemas y la gestión emocional tendrán un aumento, mientras que el estilo basado en la evitación experimentará una reducción, o viceversa según sea el caso.
- 9 Se evidencia de manera general que todas las dimensiones de la inteligencia emocional están vinculados, de una u otra manera, con los estilos de afrontamiento al estrés, lo que avala la hipótesis principal de esta investigación.

6.2 Recomendaciones

En conclusión, es relevante señalar que, a pesar de las limitaciones del estudio, ofrece información relevante y constituye una aportación importante para comprender la conexión entre la inteligencia emocional y las estrategias de

afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios en el periodo posterior al confinamiento. En este contexto, se plantean las siguientes recomendaciones:

1. Fortalecimiento de la inteligencia emocional: Se propone ejecutar iniciativas destinadas a promover el progreso del desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes. Estos programas podrían estar acompañados de mentorías o tutorías organizadas en coordinación con el Departamento de Orientación Psicopedagógica.
2. Fomento de estilos de afrontamiento adaptativos: Es fundamental fomentar estrategias de afrontamiento orientadas hacia la gestión emocional y la resolución de problemas, con el propósito de reducir la incidencia del estilo basado en la evitación, que puede generar consecuencias adversas para el bienestar y el rendimiento académico.
3. Integración curricular del desarrollo emocional: Se propone la incorporación de asignaturas y/o talleres específicos sobre desarrollo emocional en el currículo académico así como en las atributos que definen a los egresados. Esto permitirá potenciar sus habilidades emocionales, contribuyendo a su éxito académico, profesional y social.
4. Implementación de talleres especializados: Se sugiere diseñar e impartir talleres denominados *“Desarrollo emocional y manejo del estrés para el éxito académico, profesional y social”*. El objetivo de estos talleres será brindar conocimientos básicos sobre inteligencia emocional (IE) y su impacto en la vida académica y personal, así como capacitar a los estudiantes en estrategias efectivas de afrontamiento del estrés. Los temas a desarrollar incluirán:
 - Introducción y beneficios de la inteligencia emocional.

- Regulación emocional orientada al logro de metas.
 - Habilidades sociales y comunicación asertiva.
 - Técnicas efectivas para la gestión del estrés en contextos académicos y personales.
 - Creación de un plan de acción individual centrado en el éxito académico y social.
5. Incremento del tamaño muestral: A fin de mejorar la aplicabilidad de los resultados en estudios venideros, se recomienda extender la muestra a otras universidades de Lima y del ámbito nacional. Esto permitirá analizar cómo influyen los factores culturales y geográficos en las variables estudiadas.
6. Establecimiento de programas de evaluación continua: Es crucial implementar un sistema de evaluación y seguimiento continuo para los estudiantes, utilizando las horas asignadas a tutorías o programas de seguimiento académico. Esto facilitará la identificación y el fortalecimiento de áreas críticas para su desarrollo.
7. Formulación de directivas institucionales: Se sugiere que la institución de desarrollo directrices específicas para realizar evaluaciones graduales a los estudiantes. Estas permitirían fortalecer las competencias emocionales y académicas necesarias, garantizando su éxito académico y reduciendo las tasas de deserción estudiantil.

Con estas recomendaciones, se espera contribuir al diseño de estrategias efectivas que promuevan el bienestar y el éxito integral de los estudiantes universitarios en el contexto pospandemia.

REFERENCIAS

- Arias Gonzales, J. (2020). *Proyecto de tesis: guía para la elaboración*. Biblioteca Nacional
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Mastoras, S. M. (2010). Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 42–50. <https://doi.org/10.1080/00049530903312899>
- Bakrania, S., Chávez, C., Ipince, A., Rocca, M., Oliver, S., Stansfield, C., & Subrahmanian, R. (2020). *Impacts of pandemics and epidemics on child protection: Lessons learned from a rapid review in the context of COVID-19* (Innocenti Working Paper 2020-05). UNICEF Office of Research – Innocenti. <https://www.unicef.org/innocenti/media/6131/file/UNICEF-Impacts-Pandemics-Child-Protection-2020.pdf>
- BarOn, R. (1997). *The emotional Quotient Inventory (EQ-i)*. A measure of emotional intelligence. (Xª ed.) Multi-health systems
- Bar-On, R. (2000). *Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 363–388). Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. Vol. 18, supl., pp. 13-25.
- Barrera-Gálvez, R., Solano-Perez, CT., Arias-Rico, J., Jaramillo-Morales, OA. & Jiménez-Sánchez, RC. (2019). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Educación y Salud Boletín Científico de Ciencias de la Salud del ICSa*. 1 (14). 50-55. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4437/6222>
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). *Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation*. Guilford Press.
- Barrios, L. & Correa, R. (2021). *Impacto psicológico en estudiantes universitarios entre 18 y 26 años en el contexto de la pandemia por COVID-19* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/32618>
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia.isa*. <https://idus.us.es/bitstreams/66914d77-b23f-417a-bc23-ef6c1e268756/download>
- Buceta, J. M., & Bueno, A. M. (1995). *Psicología y salud: control del estrés y trastornos asociados*. Dykinson.

- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cassaretto, M., Vilela, P. & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), 1-18. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Cassaretto-Bardales, M., Chau-Pérez-Aranibar, C., Espinoza-Reyes, M. del C., Otiniano-Campos, F., Rodríguez-Cuadros, L., & Rubina-Espinosa, M. (2021). *Salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades durante la pandemia* [Informe]. Consorcio de Universidades. Universidad de Lima. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10479>
- Chaves-Castaño, L., & Orozco-Rosado, A. M. (2015). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados: un estudio correlacional. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 7(1), 35–56. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.25262>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/~cholz/Proceso%20emocional.pdf>
- Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539–561. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00119-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00119-1)
- Contreras, F. , Espinosa, J. & Esguerra, G. (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*. 8 (22). 311-322. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/241/331>
- Contreras, N. F., & Leal, C. E. (2018). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés, presentes en estudiantes universitarios de régimen vespertino de la Universidad de Las Américas* [Tesis de licenciatura, Universidad de Las Américas]. Repositorio Institucional UDLA. <https://repositorio.udla.cl/xmlui/bitstream/handle/udla/435/a41539.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. (1° ed). Editorial Norma. <https://rionegro.gov.ar/download/archivos/00002738.pdf>
- Dextre, C. W. (2019). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) en Personal del Ejército Peruano, Huaraz-2019* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41004/Dextre_VLI.pdf

- Dulewicz, V., & Higgs, M. (2000). Emotional Intelligence: A review and evaluation study. *Journal of Managerial Psychology*, 15(4), 341–372. <https://doi.org/10.1108/02683940010330993>
- Ehrlich, P. (1906). *The relationship existing between chemical constitution, distribution, and pharmacological action. Proceedings of the Royal Society of Medicine*, 1(Therapeutic Section), 13–20.
- Ekman, P. (1972). *Universals and cultural differences in facial expressions of emotion*. En J. R. Cole (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 19, pp. 207–283). University of Nebraska Press.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 1–17. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412004000200005
- Fernández, M. D., & Díaz, M. A. (2001). Relación entre estrategias de afrontamiento, síndromes clínicos y trastornos de personalidad en pacientes esquizofrénicos crónicos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 6(2), 129–135. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3910>
- Fernández-Abascal, E. G. (1997). *Estilos de afrontamiento del estrés*. Pirámide.
- Fernández-Berrocal, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional. *Boletín de Psicología*, (80), 61–73. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-COVID-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Freire, C., & Ferradas, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: Un enfoque basado en perfiles. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y de la Educación*. 1(1). 133-142. https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388012/html/?utm_source
- Fuster-Guillén, D., & Ocaña-Fernández, Y. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés influyentes en la solución de problemas sociales en estudiantes universitarios en aislamiento social por COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4), 410–417. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5227522>
- García-Chuquillanqui, R. F., Arauco-López, J. C., Aroñe-Palomino, N. Á., Toledo-Álvarez, M. Y., & Valero-Misari, E. K. (2021). Impacto del confinamiento por el COVID-19 en las actividades académicas de los universitarios de la Selva Central - región Junín. *Investigación y Educación*, 2(1), 39–54. <https://doi.org/10.26490/uncp.investigacionyeducacion.2021.2.1.1363>

- Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples. La teoría a la práctica*. Paidós.
https://ict.edu.ar/renovacion/wp-content/uploads/2012/02/Gardner_inteligencias.pdf
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. (2° ed.). Kairós.
- Goleman, D. (2001). *Emotional intelligence: Issues in paradigm building*. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. Jossey-Bass.
- González-Cabanach, R., Souto-Gestal, A., & Fernández-Cervantes, R. (2013). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Revista de Psicología y Educación*, 8(1), 45–60.
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64755019014.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6.ª ed.). Interamericana editores.
- Hidalgo, V. & Quispe, E. (2019). *Inteligencia emocional en estudiantes de psicología de universidades públicas y privadas de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio De Loyola]. Repositorio de la Universidad San Ignacio De Loyola.
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/41026403-0d79-4c3c-9abd-e4221c5d9290/content>
- Higgins, E.T., Grant, H. & Shah, J. (1999). *Self Regulation and quality of life: Emotional and non emotional life experiences*. (Eds.) Russell Sage Foundations
- Hockenbury, D. H., & Hockenbury, S. E. (2007). *Discovering Psychology* (4.ª ed.). Worth Publishers.
- Instituto Dr. Coullaut de Psiquiatría. (s.f.). *Estilos de afrontamiento: actuación o evitación*. Recuperado de <https://coullautdepsiquiatria.es/estilos-de-afrontamiento>
- Koury, J. & Hirschhaut, M. (2020). Reseña histórica del COVID-19: ¿Cómo y por qué llegamos a esta pandemia? *Acta Odontológica Venezolana*, 58(Extra 1), 3–4. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7320726>
- Lang, P.J. (1995). La sonda emocional: Estudios de motivación y atención. *American Psychologist*, 50 (5), 372–385. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.5.372>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.

- Lira-Durán, D. P., Ortiz-Cortés, A., Ramírez-Nava, A. G., Ramos-Sánchez, G., Tovar-Lobato, D. E., Zaragoza-Palma, S. & Villada, C. (2021). Regulación emocional Cognitiva y estrategias de afrontamientos en estudiantes universitarios ante el COVID19. *Revistas jóvenes en la ciencia*. 10 (1) , 1-10.
<https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3457/2950>
- Livia, J., Aguirre, M., & Rondoy, D.(2021). Impacto Psicológico del aislamiento social en estudiantes de una Universidad Pública de Lima. *Propósitos y Representaciones*. 9(2). 768. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n2/2310-4635-pyr-9-02-e768.pdf>
- Lovón, M., & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE3), e588. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653628/588-2789-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lunahuana-Rosales, M. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada*. [Tesis para de pregrado, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad San Martín de Porres https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4254/lunahuana_rcr.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Martínez-Quispe, L X. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura* [Tesis para de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú].Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7a9a1b64-de84-4914-b452-4a085d15a8a9/content>
- Mayer, J. & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442. https://www.researchgate.net/publication/232598225_The_Intelligence_of_Emotional_Intelligence
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). *Models of emotional intelligence*. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396–420). Cambridge University Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Emotional intelligence: Theory, findings, and implications*. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02

- Mella-Morambuena, J., López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, Y., & Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 322–333. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.324>
- Mercado, R. & Otero, A. (2022). Efectos diferenciados del COVID-19 en estudiantes universitarios. *Revista Innova Educación*. 4 (3). 51-71. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8510463>
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). *Salud mental en las universidades: Problemáticas y experiencias de abordaje en el contexto de la pandemia*. <https://www.minedu.gob.pe/conectados/pdf/salud-mental-en-la-comunidad-universitaria.pdf>
- Ministerio de Salud del Perú (2006). *Guía de ética en la investigación con seres humanos*. Instituto Nacional de Salud. <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/handle/INS/347>
- Monteiro, N. M., Balogun, S. K., & Oratile, K. N. (2014). Managing stress: The influence of gender, age and emotional intelligence on coping among university students in Botswana. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 153–173. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.908784>
- Morales-Rodríguez, F. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10 (1), 41-48. <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejep/article/view/925/766>
- Naciones Unidas. (1966). *Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos*. Adoptado y abierto a la firma, ratificación y adhesión por la Asamblea General en su resolución 2200 A (XXI) del 16 de diciembre de 1966. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/international-covenant-civil-and-political-rights>
- Niño, D., & Abaunza, N. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Psyconex*, 7(10), 1-27. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/23127>
- Nuremberg Code. (1947). *The Nuremberg Code (1947)*. *BMJ*, 313(7070), 1448. <https://doi.org/10.1136/bmj.313.7070.1448>
- Ñañez-Silva, M. V., Lucas -Valdez, G. R., Gómez-Díaz, R. L., & Sánchez-Paredes, R. G. (2021). El COVID-19 en la salud mental de los adolescentes en Lima Sur, Perú. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 219–231. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570969250016/html/>
- Oficina de Prensa del Ministerio de Educación. (2020, diciembre). *Lineamientos para el cuidado de la salud mental en las universidades*. Ministerio de Educación. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/321932-minedu-actualiza-lineamientos-para-cuidado-de-la-salud-mental-en-las-universidades>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Salud mental del adolescente*
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Impacto de la COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes del Caribe y América Latina*.
<https://www.who.int/ejemplo-de-informe-covid-mental>.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2005). *Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos*. Aprobada el 19 de octubre de 2005.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000146180>
- Ormeño-Tambini, A. P. (2021). *Modos de afrontamiento al estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de Psicología de Ica, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10078/1/IV_FHU_501_TE_Orme%c3%b1o_Tambini_2021.pdf
- Oxlad, M., Miller-Lewis, L., & Wade, T.D. (2004). La medición de las respuestas de afrontamiento : validez de la lista de afrontamiento de Billings y Moos. *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (5), 477-484.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399904000662?via%3Dihub>
- Palomino Flores, P., & Almenara, C. A. (2019). Inteligencia Emocional en Estudiantes de Comunicación: Estudio Comparativo bajo el Modelo de Educación por Competencias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 1-16.
<https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/840/907>
- Pardeiro, L., & Castro, J. (2017). Inteligencia emocional, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (1), 206-210.
<https://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2017.0.01.2578/pdf>
- Pereyra M. (2009). *Estrés y salud*. (3° ed.). Cengage Learning
- Pérez, J. C., Petrides, K. V., & Furnham, A. (2005). *Measuring trait emotional intelligence*. (1° ed.), Hogrefe & Huber.
https://www.researchgate.net/publication/358416426_Measuring_trait_emotional_intelligence
- Piaget, J. (s.f.). *Inteligencia y afectividad*. Recuperado de
<https://materiadeapoioaotcc.pbworks.com/f/PIAGET%2BJEAN%2BINTELEGENCIA%2B%2BY%2BAFECTIVIDAD.pdf>
- Piergiovanni, L. F., & Depaula, P. D. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 17–23. <https://doi.org/10.22235/cp.v12i1.1591>

- Polo, A., Hernández, J. M., & Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 159–172. Recuperado de <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/1996/anyes1996a13.pdf>
- Ramírez, A. (2017). *Estrategias de afrontamiento y estilos de personalidad en contextos académicos universitarios*. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://repositorio.unam.mx/>
- Remor, E., & Carrobes, J. A. (2001). Versión española de la escala de estrés percibido (PSS-14): *Estudio psicométrico en una muestra VIH+*. *Ansiedad y Estrés*, 7(2–3), 195–201. <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2001/anyes2001a14.pdf>
- Reyes, V., Cruz, C., & Alcázar, R. (2021). Validación del Cognitive Emotion Regulation Questionnaire kids (CERQ-k) en niños mexicanos. *Revista de Investigación de la Universidad de La Salle Bajío*. 13 (2). 1-27. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ns/v13n26/2007-0705-ns-13-26-00011.pdf>
- Rivera, M., & Farfán, Y. (2020). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico a causa del estado de emergencia generado por el COVID-19 en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima este*. [Tesis de bachillerato, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. <https://core.ac.uk/reader/478793763>
- Rodríguez de Ávila, U., Amaya-Agudelo, A., & Argota-Pineda, A. (2011). Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes universitarios *Psicogente*, 14 (26): pp. 310-320. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552359007.pdf>
- Rodríguez, M. N., & Ruíz, M. A. (2008). Atenuación de la asimetría y de la curtosis de las puntuaciones observadas mediante transformaciones de variables. *Revista de Psicología Experimental y Metodología*, 29(2), 205–227. <https://doi.org/10.5093/psicologia.v29i2.25262>
- Rosal, I., Dávila, M., Sánchez, S. & Bermejo, M. (2016). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios: diferencias entre el grado de maestro en educación primaria y los grados en ciencias. *INFAD Revista de Psicología*. 1 (2). 51-62. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/176/209>
- Rosas-Guevara, M. I., Trucios De la Cruz, J. V., & Gullo-Rodríguez, S. G. (2022). Efectos psicosociales del COVID-19 en universitarios de la Facultad de Trabajo Social – Universidad Nacional del Centro del Perú. *Prohominum: Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 4(1), 109–131. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0096>

- Roth, S., & Cohen, L.J. (1986). Aproximación, evitación y afrontamiento del estrés. *American Psychologist*, 41 (7), 813–819. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.7.813>
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2021). *Metodología y diseño en la investigación científica*. (5ª ed.). Business Support Aneth. https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA_Y_DISE%C3%91OS_EN_LA_INVESTIGACI%C3%93N_CIENT%C3%8DFICA?utm_source=
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J., & Meza Zamora, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28 (79) 75-83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- Smith, H., Little, P., & Howick, J. (2020). Improving empathy in healthcare consultations—a secondary analysis of methods used in randomized trials. *BMC Medical Education*, 20(1), 1–10. https://research-information.bris.ac.uk/ws/portalfiles/portal/245364226/Smith2020_Article_ImprovingEmpathyInHealthcareCo.pdf
- Tavera, L., & Martínez, C. (2021). Jóvenes universitarios y la COVID-19: una mirada desde la categoría de acontecimiento. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales*. 66(242). 313-343. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmcp/v66n242/0185-1918-rmcp-66-242-313.pdf>
- Torres, I. (2021). *Influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes de universidades privadas de Lima en tiempos de pandemia*. [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7d4e380c-e7ab-4af4-9e85-2d43b9bf0262/content>
- Troyes-Rimapa, K., & Abad-Villalobos, J. (2021). *Estrés académico y estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Universidad Peruana Unión durante la pandemia COVID-19*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana La Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana La Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1f4c7776-9137-4868-9473-dd7fceb13935/content>
- Tünnermann, C. (2018). *La universidad latinoamericana ante los retos del siglo XXI*. Editorial Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana.

Persona. (4), 129-160.
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>

Universidad Femenina del Sagrado Corazón. (2019). *Código de ética de investigación*. Resolución del Consejo Universitario N.º 1391, aprobada el 4 de diciembre de 2019. Vicerrectorado de Investigación, UNIFÉ.

Vallejos, C.D. (2022). Niveles de inteligencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad pública peruana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(3), 556-563.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n3/2308-0531-rfmh-22-03-556.pdf>

Vallés, A. (2005). *Programas de inteligencia emocional en la escuela*. CEPE.
https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/irakurketa_gida_adimena_1_17/es_def/adjuntos/valles.pdf

Villanueva, J. (2008). *La inteligencia emocional rasgo, la autoeficacia para el liderazgo y su vinculación a procesos afectivos grupales, cognitivos y de desempeño*. [Tesis doctoral, Universidad de Salamanca]. GREDOS.
https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=18472&utm_source

Wan, A. (2018). *Creencias sobre la salud, estrategias de afrontamiento y emociones en estudiantes de primer año de Psicología* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC.
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622976/Wan_sc.pdf?sequence=5&isAllowed=y

APÉNDICE A

Consentimiento Informado

Título del estudio

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS SEGÚN FACULTADES ACADÉMICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR POSTCONFINAMIENTO

Investigador (a) :Gutiérrez Heredia , Johnny Oscar

Nombre de la institución : XXX

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio que tiene como objetivo determinar la relación entre la inteligencia emocional y afrontamiento frente al estrés según facultades académicas en estudiantes de educación superior postconfinamiento.

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se llenará una ficha demográfica con sus datos generales.
2. Se realizan dos cuestionarios psicológicos cada uno de 15 a 20 minutos aproximadamente.
3. Los cuestionarios serán:
 - a. Inventario de inteligencia emocional(EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory Reuven BarOn, adaptación realizada el año 2001 por la Dra. Nelly Ugarriza-Liz Pajares/Forma abreviada)
 - b. Cuestionario de Afrontamiento al Estrés – COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989), adaptación peruana de Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003).

Riesgos:

Participar de la presente investigación no involucra ningún riesgo para los participantes.

Beneficios:

La siguiente investigación es un aporte para la población objeto de estudio, ya que les permitirá conocer cómo se relaciona el nivel de Inteligencia emocional según los estilos de afrontamiento que presentan los estudiantes universitarios frente a la pandemia COVID 19. Podrán entender las fortalezas y limitaciones que presentan los estudiantes

Costos y compensación

No deberá pagar nada por su participación en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

Los nombres de los participantes serán confidenciales, modificándolos con el fin de salvaguardar su identidad. Los resultados de la investigación serán presentados con seudónimos. En el caso de los datos demográficos estos sí serán utilizados sin modificaciones.

Uso futuro de la información obtenida

En caso usted lo requiera se le brindarán los resultados de la investigación. Al final de esta investigación puede dejar su correo electrónico si precisa de ella.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puedes retirarte de éste en cualquier momento. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte a Johnny Oscar Gutiérrez Heredia, al teléfono 960204953.

Si tiene alguna pregunta sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar con el Director del centro de investigación de la universidad.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

APENDICE B

Declaración y/o Consentimiento

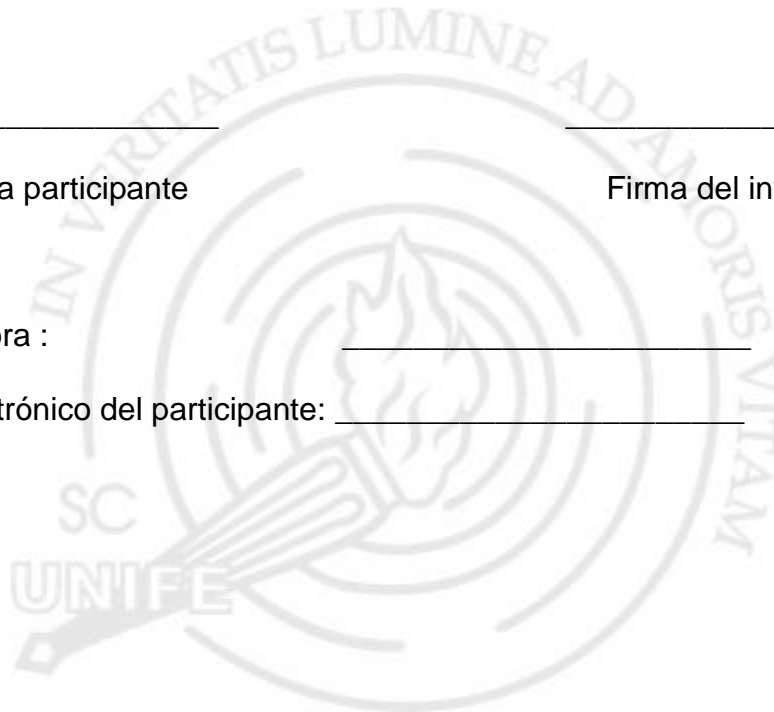
Yo _____ con
DNI _____ acepto voluntariamente participar en este estudio,
comprendo y estoy informado(a) de las actividades en las que participaré si
decido ser parte de la investigación, también comprendo que puedo decidir no
participar y puedo retirarme del estudio en el momento que decida.

Firma de la participante

Firma del investigador

Fecha y Hora :

Correo electrónico del participante: _____



APENDICE C

Autorización para el uso del Inventario de Inteligencia emocional

BarOn

La Mg. Liz Pajares Del Águila a través de su correo electrónico con fecha de 23 de setiembre del 2022, brindo la autorización para el uso del instrumento en su versión adultos y abreviada.

Nota: Se adjunta la carta de autorización.

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Lima, 23 de setiembre de 2022

Estimado:

Johnny Oscar Gutiérrez Heredia

Dada la motivación académica que tiene por realizar el proyecto de investigación para obtener el grado de doctor en Psicología titulado provisionalmente **"Inteligencia Emocional según las Estrategias de Afrontamiento en Universitarios en el Contexto de Post confinamiento por COVID-19"**, en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, **autorizo** el uso del Inventario de Inteligencia Emocional BarOn ICE versión Adultos y versión abreviada para niños y jóvenes adaptado en Lima para los objetivos que se propone, en representación de la Dra. Nelly Ugarriza Chávez, fallecida recientemente.

Le deseo éxito y no dude en consultar la información que requiera sobre el instrumento.

Saludos cordiales,

Atentamente,



Mg. Liz Pajares Del Águila

APENDICE D

Autorización para cuestionario de afrontamiento al estrés de COPE (Carver et al.)

Muy buenas tardes, Dra. Esther Calvete Zumalde:

Le agradezco profundamente su amable respuesta. En verdad, su orientación me resulta de gran ayuda, ya que, como le mencioné anteriormente, tengo la intención de aplicar el instrumento en el Perú. Por tal motivo, deseo utilizar su versión traducida al español, dado que mi población de estudio no comprendería adecuadamente la versión en inglés, pues en su mayoría son hablantes exclusivamente de español.

Atentamente,
Mg. Johnny Oscar Gutiérrez Heredia

La Dra. Esther Calvete Zumalde a través de su correo electrónico con fecha de 15 de octubre del 2022, brindo la autorización para el uso del instrumento COPE en su versión española.



Esther Calvete Zumalde
para mí ▾

2:

Yo no tengo inconveniente en que utilice mi traducción, pero el permiso para usar el COPE yo no puedo darlo sino el autor del mismo (el Dr. Carver)
Un cordial saludo

Esther

Esther Calvete

Así mismo, el psicólogo Josué Egoavil Dorregaray, a través del correo electrónico con fecha de 25 de octubre del 2022, brindo la autorización para que se utilice con fines académicos, la plantilla informatizada del cuestionario de afrontamiento al estrés de COPE (Carver et al.).



Josue EGOAVIL DORREGARAY
para mí ▾

12:52 (hace 6 minutos) ☆

Hola Johnny. Gracias por escribir. Del COPE soy autor de la versión de calificación informatizada que es propiedad de PsychoMetric, cuyo costo figura en el archivo adjunto. autorización de uso requerimos tus datos personales y el título aprobado de tu investigación.

Atentamente

Psic. Josué EGOÁVIL D..

AUTORIZACIÓN DE USO DE INSTRUMENTO

Quien suscribe la presente,

Psicólogo Amancio Josué EGOÁVIL DORREGARAY, a solicitud de Johnny Oscar GUTIÉRREZ HEREDIA quien realiza la investigación titulada “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN FACULTADES ACADÉMICAS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR POSTCONFINAMIENTO”, donde utilizará la Plantilla de Calificación Informatizada del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), herramienta de mi coautoría procedente de archivos de uso libre y propiedad de *PsychoMétric*.

Por lo tanto, autorizo a la mencionada persona UTILIZAR la herramienta señalada con el compromiso de compartir la data respectiva que incrementará una base estadística actualizada de este instrumento.

FIRMO este consentimiento esperando que esta herramienta pueda brindarle un acercamiento psicométrico amigable al problema de investigación.

Lima, 25 de octubre del 2022.

ACP - PsychoMetric
Lic. Josué Egoavil D.
DIRECTOR