



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes
universitarios de Lima**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

AUTOR(ES):

Huamani García Karla Esthefanny (0009-0008-1069-4532)
Silva Tapia Tania Lisbeth (0009-0001-5440-5703)

ASESOR (A):

Arispe Montoya viuda de García Elizabeth Vertudes (0000-0003-3276-1755)

LIMA – PERÚ

2023

Metadatos Complementarios

Datos de autor

AUTOR: Huamani García Karla Esthefanny

Tipo de documento de identidad: DNI

Número de documento: 76528271

AUTOR: Silva Tapia Tania Lisbeth

Tipo de documento de identidad: DNI

Número de documento: 74720456

Datos de asesor

ASESORA: Arispe Montoya viuda de García Elizabeth Vertudes

Tipo de documento de identidad: DNI

Número de documento: 06719319

Datos del jurado

JURADO 1: RODRIGUEZ MICHUY ALCIDES ISMAEL. DNI 07951127. ORCID 0000-0003-1067-7253

JURADO 2: CÓRDOVA CADILLO ALBERTO. DNI 08458178. ORCID 0000-0002-8221-3960

JURADO 3: ESPÍRITU SALINAS NATIVIDAD MARINA. DNI 09136467. ORCID 0000-0001-6621-4405

JURADO 4: ARISPE MONTOYA VDA DE GARCÍA ELIZABETH VERTUDES. DNI 06719319.
ORCID 0000-0003-3276-1755

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 5.01.00

Código del Programa: 313016

Dedicatoria

A mis padres Olga Garcia Flores y Juan Carlos Huamani Garcia, por enseñarme que toda superación es a base de esfuerzo y dedicación, que las enseñanzas que forjaron y construyeron, es la persona que ahora soy. Mis queridos abuelos Dora Flores y Julio Garcia que en paz descansen, por sus consejos y apoyo moral. También, a mis amigos y profesores, que en el andar profesional han motivado mis sueños y esperanzas por consolidar un mundo más humano. Para finalizar, a mi fiel amigo Alessio que me acompañaba todas las largas noches de desvelo en el aprendizaje de esta bella profesión.

Karla Huamani G.

A dios por darme salud y mantenerme firme ante cualquier adversidad presentada a lo largo de este proyecto. A mis amados padres que siempre creyeron en mí y me dieron el soporte necesario para ser una persona constante que lucha por sus metas. Así mismo a mi alma mater por darme maestros que con sus enseñanzas permitieron desarrollarme profesionalmente. En general a mis familiares y amigos que, durante los cinco años de carrera, brindaron su aliento constante para que este sueño se haga realidad.

Tania Silva T.

Agradecimiento

Agradecemos a Dios, por darnos la vida, salud y sabiduría a lo largo del estudio y a nuestros mentores por el objetivo logrado, y en especial a nuestra asesora Magister Elizabeth Arispe Montoya por su apoyo y creer en nosotras durante este proceso y brindarnos herramientas de aprendizaje ante las dificultades que se presentaban.

A nuestros profesores de la facultad de Psicología de la Universidad Ricardo Palma por apoyarnos en todo el proceso., A las autoridades pertinentes que con su ayuda que se nos brindó pudimos obtener los resultados estimados.

A la profesora Nelly Ugarriza Chávez (Q.D.E.P) por sus enseñanzas aprendidas que nos brindó durante nuestra etapa universitaria.

“Conozca todas las teorías. Domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana sea apenas otra alma humana” Carl G. Jung

INTRODUCCIÓN

Diversos estudios han demostrado que la vida universitaria y las exigencias académicas propias de la formación generan niveles de estrés, el cual se manifiesta a lo largo de los periodos académicos de estudios. Evidenciándose ello en diversos estudios empíricos en el contexto universitario. Sin embargo, también se requiere conocer la forma en que los universitarios logran superar el estrés y si es posible regularlo a través de los estilos de afrontamiento, logrando activar los recursos personales necesarios para disminuir el impacto del estrés generado. La literatura académica, refiere que la respuesta de afrontamiento trata de regular el malestar emocional provocado por el estrés. Sin embargo, en la mayoría de los casos como refieren Chau y Vilela (2017), los estudiantes universitarios tienden a no controlar sus emociones vinculadas al impacto del estrés, manifestando limitados recursos personales para lograr afrontarlo. En tal sentido, los individuos que regulan y controlan sus emociones cuentan con estructuras cognitivas fortalecidas, permitiéndoles precisar el efecto de las emociones en la parte cognitiva.

Por otro lado, diversos estudios han demostrado la vinculación de inteligencia emocional con diversas variables, destacando la orientación de patrones de comportamiento para hacer frente a las situaciones estresantes, delimitando la capacidad para utilizar los recursos mentales innatos, de tal forma que el estrés no afecte el desempeño universitario. Lo mostrado marcó el interés por efectuar la asociación entre las variables referidas en un grupo de estudiantes universitarios, el cual fue realizado bajo un estudio correlacional, encuestándose 250 estudiantes, recolectándose los datos con el inventario de inteligencia emocional de BarOn (1997) y el Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés de Carver et al. (1989). Luego del proceso estadístico se comprobaron las hipótesis planteadas. La tesis está conformada por cuatro capítulos, las conclusiones y recomendaciones.

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Introducción	v
Índice	vii
Índice de tablas	ix
Capítulo I. Planteamiento del estudio	1
1.1. Formulación del problema	1
1.2. Objetivos	4
1.3. Importancia y justificación del estudio	5
1.4. Limitaciones del estudio	6
Capítulo II. Marco teórico	7
2.1. Marco histórico	7
2.2. Investigaciones relacionadas con el tema	9
2.3. Bases teórico-científicas del estudio	14
2.4. Definición de términos básicos	22
Capítulo III. Hipótesis y variables	24
3.1. Supuestos científicos	24
3.2. Hipótesis	25
3.3. Variables de estudio	25
Capítulo IV. Método	28
4.1. Población y muestra	28
4.2. Tipo y diseño de investigación	29
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	30
4.4. Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos	35
Capítulo V. Resultados	36
5.1. Presentación de datos	36
5.2. Análisis y discusión	41
Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones	49
6.1. Conclusiones generales y específicas	49

6.2. Recomendaciones	49
6.3. Resumen. Palabras clave	50
6.4. Abstract. Key words	51
Referencias	53
Anexos	58

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Definición operacional de las variables inteligencia emocional y afrontamiento al estrés	
Tabla 2. Características sociodemográficas de la muestra	
Tabla 3. Baremo del inventario de inteligencia emocional	
Tabla 4. Baremo de la escala de estilos de afrontamiento al estrés	
Tabla 5. Nivel de inteligencia emocional hacia el cual se orientaron los estudiantes universitarios pertenecientes a la muestra (n = 250)	
Tabla 6. Medidas de distribución de tendencia central en inteligencia emocional total obtenidas por los participantes de la muestra (n = 250)	
Tabla 7. Nivel de afrontamiento al estrés considerando sus dimensiones hacia el cual se orientaron los participantes de la muestra (n = 250)	
Tabla 8. Medidas de distribución de tendencia central en las dimensiones de afrontamiento al estrés obtenidas por los participantes de la muestra (n = 250)	
Tabla 9. Prueba de normalidad de Kolgomorov Smirnov	
Tabla 10. Correlación entre inteligencia emocional con las dimensiones de afrontamiento al estrés mediante el coeficiente Rho de Spearman (n = 250)	

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Formulación del problema

El Perú como país multicultural, multilingüe, plurilingüe, aparece como un mosaico de diferentes tradiciones que ha configurado una sociedad de diferentes razas y culturas. Lima como capital, por efecto de la migración tiene las mismas características del Perú en pequeño, después de la guerra del pacífico las clases sociales se organizaron bajo los principios de la educación teniendo como fuente la movilización social. La educación peruana con las múltiples reformas a configurado un estado diversificado en sus niveles educativos: primaria, secundaria y nivel superior.

En el nivel superior, en el caso de la universidad peruana de acuerdo con la ley 30220 ha generado dos tipos de universidades: estatales y privadas, en el aspecto privado se observa dos modalidades, privadas societario que buscan el lucro y universidades asociativas sin fine de lucro, como por ejemplo la universidad Ricardo Palma. La universidad privada asociativa, donde se realiza la presente investigación tiene una población de 11,976 estudiantes, ella cuenta con ocho facultades y dieciocho carreras profesionales., entre ellas la facultad de medicina, que tiene una población de 2,182, cuyos estudiantes provienen de Lima Metropolitana y provincias (Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria [Sunedu], 2022).

Durante la pandemia las universidades se vieron obligadas a reorientar sus actividades académicas de la presencialidad en las clases a un sistema de enseñanza remota, a causa de la pandemia por Covid - 19, siendo afectados más de 17 millones de estudiantes a nivel mundial (OEI-IESALC, 2020), y aproximadamente más de 23 millones en América Latina, (Unesco, 2020). Asumiendo universidades enseñanza remota como estrategia de apoyo en el proceso

formativo, cuyo limitado manejo ante las exigencias académicas, generaba estrés (Gonzales et al., 2020). En cuanto al estrés en universitarios, en China, se halló que menos del 1% mostraron síntomas de estrés grave y más del 20% síntomas leves (Cao et al., como se citó en Huarcaya, 2020). En Estados Unidos, se identificó que el 91% de universitarios presentaron elevadas cifras de estrés ante el nuevo sistema de enseñanza (Activ Minds, 2020).

Mientras que, en Bangladesh, 57.5% de universitarios se encontraban estresados a causa de falta de acceso a internet, limitando cumplir con los trabajos académicos (Rambi et al., 2018). Por otro lado, en México, se reportó que de los cuatro millones y medio de estudiantes en universitarios 23% presentaron sintomatología de estrés a causa de las limitaciones en la realización de trabajos académicos (Secretaría de Educación Superior [SEP], 2020). En Chile, se reportó que 91% de universitarios en carreras de salud presentó prevalencia de alta tensión psicológica y 25% presentó estados de estrés patológico (Educación, 2020). En el Perú, Castillo et al. (2016) señaló los altos niveles de estrés entre el 38.7 y 40% en estudiantes universitarios de carreras en salud.

Por otro lado, el Ministerio de Educación (Minedu, 2019) indicó que 79% de estudiantes universitarios padecían con frecuencia de estrés. Un año más tarde, el Ministerio de Educación (2020, como se citó en Cubas, 2020) señaló que el estrés producido en los universitarios se mantenía a causa de problemas de adaptación y de bajos recursos personales para afrontarlo. Es así como el estrés conlleva a una cadena de consecuencias que repercute negativamente en el bienestar en universitarios, ante la falta de empleo de estilos de afrontamiento, requiriéndose para ello utilizar estrategias de control emocional (Rodríguez de los Ríos et al., 2020).

En el contexto los estudiantes de medicina luego del reinicio de sus actividades en un modelo de enseñanza híbrido. Se evidenció nivel de saturación y estrés en un 30% de ellos a causa de la necesidad de aprobar los créditos por curso, cumplir con las fechas del cronograma

de trabajos y aprobar los exámenes, especialmente en las prácticas, siendo el rubro más importante. Aspectos que han generado problemas académicos como de salud mental.

Cabe mencionar que en situaciones amenazantes las emociones positivas activan estrategias y recursos personales para afrontarlas (Diwan y Swami, 2016). En caso contrario, la falta de regulación de estas, afectan el empleo de tales recursos personales, perjudicando las metas establecidas por los sujetos (Cabanach et al, 2014). Tornándose en mediador para el afrontamiento de situaciones académicas (Kauts, 2016). Es así como la inteligencia emocional aumenta la probabilidad para superar adversidades y lograr el éxito (Goudarzian et al., 2018). Favoreciendo el empleo de patrones de comportamiento que permitan afrontar situaciones estresantes, activando diferentes estilos para afrontarla (Caso et al., 2019).

En base a la premisa problemática presentada se respondió la siguiente interrogante:

¿Existirá relación entre inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Lima?

1.2.Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Lima.

1.2.2. Objetivo específico

Establecer la relación que existe entre inteligencia emocional y cada uno de los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Lima.

1.3.Importancia y justificación del estudio

El motivo principal fue identificar la forma y dinámica funcional que presentan ambas variables, en momentos en que las actividades académicas requieren de la propia autorregulación para satisfacer las demandas y exigencias de estas, las cuales generan estrés. Desde la perspectiva teórica, hallazgos desde la percepción de estudiantes universitarios se contrastaron con conceptos, teorías y estudios previos expuestos en la literatura académica, aportando con la línea de estudio. Metodológicamente, la medición contextualizada en estudiantes universitarios de ambas variables permitió establecer la vinculación entre ambas. Desde la visión práctica, los hallazgos proveyeron a la institución universitaria de información objetiva para que planifiquen alternativas de apoyo respecto al reforzamiento de la inteligencia emocional y de los recursos que permita afrontar el estrés en los estudiantes, con la finalidad de apoyar el cumplimiento de metas educativas.

1.4. Limitaciones del estudio

Se encontró limitados antecedentes, y que el estudio se circunscribirá a poblaciones similares.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Marco histórico

El constructo inteligencia emocional fue estudiado por Galton, en 1870, mediante un estudio sistemático sobre las diferencias individuales en la capacidad mental de los individuos (Roback y Kierman, 1990). Thorndike, consideró que era una habilidad que permitía la forma de entenderse a las personas en el proceso de las relaciones humanas (Solano, 2012). Mas adelante se empleó como la lógica de los sentimientos (Ribot, 1995). Por su parte, Hull (1951) explicó fisiológicamente las emociones y Skinner (1968) las explicó en base a contingencias de reforzamiento de estímulos (Trujillo y Rivas, 2005). Mientras que la visión cognitivista, no estableció un estudio de la inteligencia emocional (Solano, 2012).

En 1983, Gardner postuló la existencia de las inteligencias intrapersonal e interpersonal. Años más tarde, Mayer y Salovey (1997) señalaron que la inteligencia emocional no se vinculaba a la inteligencia social, siendo los primeros en definir el constructo. Desde esta perspectiva, se planteaba que algunos individuos cuentan con una mayor capacidad emocional conllevándole a incidir en los pensamientos produciéndoles con mayor eficacia (Mayer et al., 2000). Por otro lado, Goleman planteó que los sentimientos propios y de los otros, motivan y manejan las emociones (Méndez, 2002).

Por otro lado, señala que la etapa de la consolidación del constructo inteligencia emocional fue entre los años 1997 y 2006, a raíz de la medición de esta en base a los trabajos de Bar-On y Parker, así como de Barret y Salovey, construyendo instrumentos a fin de validar la predictibilidad del constructo (Arciniega, 2020).

En lo referente al afrontamiento al estrés, el enfoque dinámico estableció que el afrontamiento al estrés era una respuesta del yo al sentirse amenazado, empleando los mecanismos de defensa como recursos personales para lograr el equilibrio emocional (Brauster y Brauster, 2002). Lazarus y Folkman, señalaron desde la perspectiva transaccional, que los esfuerzos cognitivos y comportamentales permiten el manejo de las amenazas que producen el estrés (Vidal, 2018). Por otro lado, la línea investigativa de Carver y Scheier (1981) los llevó a explicar que la autorregulación interna podía enfrentar las perturbaciones emocionales producidas por el estrés, dándole una visión activa a la persona mediante la activación de los recursos personales (Gutiérrez, 2018). Para estos autores el estilo de afrontamiento empleado para manejar el estrés autorregula la interacción sujeto-medio (Carretero, 2016). Desde la perspectiva de la adaptación de la conducta al ambiente y las posibles amenazas que emanaran de este, el afrontamiento facilita la acción de recursos personales en contraposición a las amenazas estresantes (Jaramillo, 2017).

2.2. Investigaciones relacionadas con el tema

2.2.1. Antecedentes internacionales

Es posible referir el estudio de Puigbó et al. (2019) en España, relacionaron IE y afrontamiento al estrés. Bajo un estudio cuantitativo y correlacional, participaron 50 estudiantes. La medición se realizó con dos escalas. Concluyendo que la a mayor empleo de la inteligencia emocional mejor es el empleo de recursos para afrontar el estrés ($r = .317, p < .05$).

Por su parte, Félix et al. (2018) en España, relacionaron IE y afrontamiento al estrés en agentes de seguridad. La metodología fue cuantitativa y correlacional. La muestra estuvo compuesta por un total de 92 sujetos. Los instrumentos para la aplicación fueron, la escala CSQ para medir los estilos de afrontamiento, la escala TMMMS-24 para medir inteligencia

emocional. En conclusión, a menor empleo de la IE, mayor es la exigencia para afrontar el estrés en los participantes.

Por otro lado, Gonzales et al. (2018) en España, relacionaron afrontamiento al estrés y regulación emocional. El estudio fue cuantitativo y correlacional, donde participaron 487 estudiantes. Evaluándose a los participantes con dos escalas. Concluyendo el estudio que se halló relación significativa entre afrontamiento al estrés y regulación emocional ($r = .56, p < .05$).

Mientras que Morales (2017) en España, relacionó afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. La metodología fue cuantitativa y correlacional, encuestándose 154 estudiantes. Se evidenció nivel medio en 58% en afrontamiento al estrés de los participantes y en cuanto a inteligencia emocional 49% presentan nivel medio. El estudio concluyó que, a mayor empleo de estrategias productivas, mayor era el empleo de la inteligencia emocional ($Rho = .295, p < .05$).

En el caso de Barraza (2017) en Chile, relacionó inteligencia emocional y estrés en estudiantes universitarios. El estudio fue de diseño correlacional, siendo la muestra 106 estudiantes de medicina. Los instrumentos empleados fueron el e TMMS-24 y el DASS-21. El estudio concluyó que, a menor inteligencia emocional, mayor es la prevalencia de síntomas depresivos, ansiosos y estrés.

2.2.2. Antecedentes nacionales

Respecto a los estudios nacionales, Otayza (2021) en Lima, relacionó inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en universitarios. Metodológicamente fue básico y correlacional, encuestándose 87 becarios de Lima. Utilizando el diseño descriptivo correlacional. Se aplicaron los instrumentos TMMS 24 y ACS. Concluyendo que a menor uso de la inteligencia emocional, menor capacidad de empleo del afrontamiento al estrés ($r = .700$)

Por su parte, Quiliano y Quiliano (2020), en Lima, relacionaron inteligencia emocional y estrés académico en universitarios. El estudio fue correlacional, participando 320 estudiantes, aplicándose el inventario de inteligencia emocional de Bar-On, validado en Perú por Ugarriza y el inventario SISCO de Barraza. Concluyendo que no hubo asociación entre las variables ($Rho=.107, p>0.05$).

Mientras que, Perlacios Cruz (2020) en Arequipa, relacionó IE y afrontamiento al estrés, en un grupo de universitarios. La metodología fue correlacional, participando 299 universitarios. La medición fue con cuatro cuestionarios. Concluyendo la asociación entre IE y afrontamiento al estrés.

En el caso de Añorga (2020) en Lima, relacionó IE y afrontamiento al estrés en universitarios, Fue de enfoque cuantitativo y correlacional, siendo encuestados 198 estudiantes. La recolección de datos fue con dos escalas. El análisis demostró que 69.2% se ubicó en el nivel medio en inteligencia emocional, mientras que en afrontamiento al estrés 66.7% se orientó hacia nivel alto. Además, se halló relación significativa entre inteligencia interpersonal ($r_s = .909$); inteligencia intrapersonal ($r_s = .867$); adaptabilidad ($r_s = .782$); manejo del estrés ($r_s = .844$) y estado de ánimo en general ($r_s = .825$) con los estilos. Concluyendo el estudio que, a mayor empleo de las habilidades de la IE, mayor es el empleo del afrontamiento ($r_s = .912$).

Por su lado, Lunahuaná (2018) en Lima, relacionó inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en universitarios. El estudio fue básico y diseño correlacional, participando 160 estudiantes. La medición se efectuó con dos instrumentos. Se evidenció que 54% se ubicó en el nivel medio en inteligencia emocional, mientras que, en afrontamiento emocional, 54% se orientó hacia nivel medio, en afrontamiento racional se orientaron hacia nivel medio (64%) en afrontamiento por desapego hacia nivel medio (57%) y en afrontamiento

evitativo se orientó hacia nivel medio (62%). Concluyendo que la inteligencia emocional favorece el afrontamiento de manera adaptativa.

2.3. Bases teóricas – científicas del estudio

2.3.1. Inteligencia emocional

2.3.1.1. Concepto de inteligencia emocional

Es referida como el manejo de las emociones tanto personal como de los otros, direccionando pensamientos y patrones de conducta (Salovey y Mayer, 1993). También es conceptualizada como la capacidad de regulación emocional personal como de otros (Fernández y Extremera, 2006). Inclusive se define como aquellas competencias habilidades y destrezas que inciden en el afrontamiento de demandas del medio (Bar-On, 1997, como se citó en Arias, 2020). Por su parte, Goleman (2006) señala que es el reconocimiento de sentimientos propios y de otros, favoreciendo las relaciones interpersonales. También ella implica darse cuenta de los sentimientos y el manejo de la impulsividad, ante la confrontación a ciertas situaciones demandantes del medio (Aparicio et al, 2016).

2.3.1.2. Modelos teórico explicativo de inteligencia emocional

El primero es el de Goleman, en base a la definición de Salovey y Mayer, Goleman considera dos tipos de competencias: a) competencias personales, donde la toma de conciencia permite reconocer los propios sentimientos, soliendo controlar, gestionar mejor el comportamiento, motivar el autocontrol emocional y dominando la impulsividad con la finalidad de regular las relaciones interpersonales, e impulsando acciones positivas; b) competencias sociales, reconociendo emociones no personales, a través de la empatía, lo cual mantiene el control de las relaciones, modulando emociones con el fin de establecer adecuadas relaciones con los demás (Goleman, 2006).

Un segundo modelo es del de las habilidades o de las ramas, desarrollado por Salovey y Mayer. Los autores consideran que está enfocada en la adaptación de emociones y sentimientos, para mantener relaciones interpersonales adecuadas. El modelo teórico considera cuatro habilidades: la percepción, evaluación y expresión de las emociones, identificando en sí mismo los correlatos fisiológicos y cognitivos que las emociones comportan; segundo es la facilitación del pensamiento, en base a la forma como actúan las emociones en el pensamiento; tercero es el comprensión emocional, implicando la capacidad para comprender emociones y emplear el conocimiento emocional; y cuarto es la regulación de las emociones, es la forma como estar abierto a las emociones (Mayer y Salovey, 1993).

Un tercer modelo teórico es el no cognitivo de BarOn (1997) quien, en 1985, formuló el término de Cociente Emocional CE, considerando además que la convergencia entre habilidades emocionales propias y ajenas, de manera activa inciden eficazmente en el comportamiento emocional, atendiendo las demandas externas (BarOn, 2006).

2.3.1.3. Dimensiones de inteligencia emocional

Bar-On (2000, como se citó en Ugarriza y Pajares, 2001) planteó 5 dimensiones:

- a) Habilidad intrapersonal: evalúa el yo interior.
- b) Habilidad interpersonal: evalúa las relaciones con los demás.
- c) Habilidad de adaptabilidad: evalúa la capacidad de adaptación al contexto.
- d) Manejo del estrés: evalúa la tolerancia al estrés.
- e) Estado de ánimo en general: evalúa el disfrute ante la vida.

El modelo teórico de Bar-On combina la posibilidad de discriminar la inteligencia emocional como una habilidad no cognitiva en la mayoría de las dimensiones, sin embargo, es cognitiva (cuando se refiere al aspecto intrapersonal y el estado de ánimo en general (Ugarriza y Pajares, 2001).

2.3.1. Estilos de afrontamiento ala estrés

2.3.2.1. Concepto de estilos de afrontamiento al estrés

En base a diversos estudios, los investigadores han conceptualizado el afrontamiento al estrés desde los diferentes lineamientos teóricos. Es así que se refiere a aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales, con la finalidad de manejar las demandas de las amenazas externas, a causa del poco control de los atributos de la persona para enfrentarlos (Lazarus y Folkman, 1986). Bajo la perspectiva transaccional, es entendida como aquel repertorio de factores personales como contextuales, produciendo un conjunto de patrones de conducta, con el propósito de recuperar el bienestar perdido (Moos, 1995). Inclusive, se refiere al empleo de predisposiciones personales con la finalidad de afrontar diversas situaciones problemáticas (Fernández, 1997). Por otro lado, bajo la perspectiva procesual, se señala que son un conjunto de pensamientos, sentimientos y comportamientos del individuo ante amenazas estresantes, con el propósito de obtener equilibrio (Castaño y León, 2010). También se considera que son la aplicación de determinado nivel de esfuerzo para afrontar el mal estado emocional a causa del estrés desencadenado por situaciones amenazantes (Garvich y Taco, 2017). Finalmente, se entiende como la respuesta ante demandas estresantes, considerando las experiencias previas, motivaciones y autopercepción de recursos personales influyendo en el proceso de adaptación (Carver et al., 1989, como se citó en Narváez et al., 2021).

2.3.2.2. Modelo teórico-explicativo de estilos de afrontamiento al estrés

Los modelos teórico-explicativos del afrontamiento al estrés son los siguientes. El primer modelo es el procesual el cual plantea que el afrontamiento no está direccionado por los resultados (Lazarus y Folkman, 1986). Señalando que la evaluación cognitiva y afrontamiento, son mediadores interdependientes de la interacción sujeto y ambiente (Folkman et al., 1986). Para ello, en primera instancia se evalúa la situación y del impacto del evento estresante en el

sujeto. Si ello resulta amenazante, es catalogado como estresante, resultando en una conducta emocional para afrontar la amenaza (Lazarus y Folkman, 1990). Segundo, el sujeto valora los recursos personales para resolver la situación amenazante en forma efectiva, resolviendo el problema y regular las emociones (Lazarus y Folkman, 1984).

El segundo modelo es el de Frydenberg y Lewis (1997) quienes, resaltan la acción de la reevaluación del resultado. Ello implica que el sujeto al valorar la amenaza evalúa el impacto de la amenaza en sí mismo, estimando sus recursos y estrategias a emplear para resolver la situación estresante, aspectos que mediante el resultado obtenido, y el mecanismo de realimentación reevalúa la acción de dichas estrategias, empleándolas nuevamente ante situaciones amenazantes. Un tercer modelo es el Carver et al. (1989) construido en base a las teorías del estrés y autorregulación del comportamiento (Carver et al., 1989). Para los autores el afrontamiento busca manejar y tolerar el estrés, con la intención de reducir el malestar, retomar el equilibrio y generarse bienestar (Vargas et al., 2010). Ello implica que el afrontamiento indica la funcionabilidad y disfuncionalidad de las estrategias para disminuir el malestar del estrés (Carver et al., 1989). Carver et al. (1997) evalúan los estilos y estrategias en como disposición (cómo reacciona siempre ante una situación amenazante), como situacional (lo que la persona hace frente a una situación estresante específica y con un periodo de tiempo determinado).

En tal sentido, las estrategias funcionales demuestran un valor adaptativo, con bajos niveles de estrés y las disfuncionales son no adaptativas y con alto estrés (Vílchez y Vílchez, 2015). Por otro lado, Vargas et al. (2010) las estrategias se agrupan en activas (para hacer frente al problema) y pasivas (representando conductas de evitación). Es así que el proceso de autorregulación del estrés, puede resultar producto de lo innato como de lo adquirido por el

sujeto y la autorregulación interna para enfrentar el malestar emocional (Carver y Scheier, 1989)

2.3.2.3. Dimensiones de estilos de afrontamiento al estrés

Carver et al. (1989, como se citó en Cassuso, 1996) refieren que existen tres dimensiones que permiten la medición operacional del afrontamiento al estrés.

La primera es la dimensión enfocada en el problema, implica la orientación a resolver y modificar el problema (Carver et al., 1997).

La segunda dimensión es la denominada enfocada en lo emocional, cuyo propósito es reducir el malestar emocional provocado por la amenaza, modificando las cogniciones e interpretación para regular las consecuencias emocionales (Carver et al., 1997).

La tercera dimensión es aquella enfocada en la evitación o negación del problema, donde el sujeto realiza conductas evasivas, al considerar no poder hacer nada para modificar la situación cargada de amenaza (Carver et al., 1997).

2.4. Definición de términos básicos

Afrontamiento al estrés enfocado en el problema

Implica la orientación a resolver y modificar el problema (Carver et al., 1997).

Afrontamiento al estrés enfocado en lo emocional

Cuyo propósito es reducir el malestar emocional provocado por la amenaza, modificando las cogniciones e interpretación para regular las consecuencias emocionales (Carver et al., 1997).

Afrontamiento al estrés enfocado en la evitación o negación del problema

Donde el sujeto realiza conductas evasivas, al considerar no poder hacer nada para modificar la situación cargada de amenaza (Carver et al., 1997).

Estilos de afrontamiento al estrés

Es la respuesta a una situación amenazante en base a experiencias previas, autopercepciones de los recursos personales que inciden en el proceso de adaptación (Carver et al., 1989, como se citó en Narváez et al., 2021).

Habilidad intrapersonal

Evalúa el yo interior (Bar-On, 2000, como se citó en Ugarriza y Pajares, 2005).

Habilidad interpersonal

Evalúa las relaciones con los demás (Bar-On, 2000, como se citó en Ugarriza y Pajares, 2005).

Habilidad de adaptabilidad

Evalúa la capacidad de adaptación al contexto (Bar-On, 2000, como se citó en Ugarriza y Pajares, 2005).

Manejo del estrés

Evalúa la tolerancia al estrés (Bar-On, 2000, como se citó en Ugarriza y Pajares, 2005).

Estado de ánimo en general

Evalúa el disfrute ante la vida (Bar-On, 2000, como se citó en Ugarriza y Pajares, 2005).

Inteligencia emocional

Habilidades que influyen en la habilidad para afrontar las demandas del medio (BarOn, 1997, como se citó en Arias, 2020).

CAPITULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Supuestos científicos

Basado en la teoría no cognitiva de IE de BarOn (1997), y la medición empírica de Ugarriza y Pajares (2005). Respecto al afrontamiento al estrés en la teoría del estrés y de la autorregulación de la conducta de Carver et al (1989) y la medición empírica de Cassuso (1996). BarOn (1997), hace referencia que la IE conformada por habilidades emocionales que proveen emocional como cognitivamente destrezas para hacer frente a diferentes situaciones que se presenten en el medio ambiente, que pueden generar estrés (Ugarriza y Pajares, 2005). Es así como, ante los diversos sucesos estresantes las personas desarrollan esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes para manejar las demandas desbordantes del individuo, afrontando con éxito ellas (BarOn, 2006). En tal sentido, como refieren Carver et al. (1989) las respuestas de índole cognitiva y conductual van a generar comportamientos específicos siendo necesaria las habilidades no cognitivas como ayuda en el desarrollo de técnicas de afrontamiento y el efecto positivo en las emociones y conductas adaptativas asociándose con mecanismos de afrontamiento para controlar el problema del estrés y ajustar las respuestas emocionales (Carver et al., 1989).

3.2. Hipótesis

3.2.1. Hipótesis general

H_G. Existe relación significativa entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Lima.

3.2.2. Hipótesis específicas

HE₁. Existe relación significativa entre inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema en estudiantes universitarios de Lima.

HE₂. Existe relación significativa entre inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción en estudiantes universitarios de Lima

HE₃. Existe relación significativa entre inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación en estudiantes universitarios de Lima.

3.3. Variables de estudio

3.3.1. Variable 1. Inteligencia emocional

Definición conceptual. – es la habilidad para afrontar con éxito las demandas que se presentan en el medio (BarOn, 1997 como se citó en Arias, 2020).

Definición operacional. – es la medición de la inteligencia emocional y sus dimensiones considerando puntuaciones, rangos y niveles establecidos por BarOn (1997), adaptado en Lima por Ugarriza y Pajares (2005).

3.3.2. Variable 2. Estilos de afrontamiento el estrés

Definición conceptual. – es la respuesta a una situación estresante dependiendo de las experiencias previas, la autopercepción de los recursos personales y las motivaciones incidiendo en la adaptación (Carver et al., 1989, como se citó en Narváez et al., 2021).

Definición operacional. – es la medición de los estilos de afrontamiento al estrés considerando puntuaciones, rangos y niveles establecidos por Carver et al. (1989) adaptada en Lima por Cassuso (1996).

3.3.3. Operacionalización de variables, dimensiones e indicadores

Tabla 1

Matriz de operacionalización de las variables inteligencia emocional y afrontamiento al estrés

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
-----------------	--------------------	--------------------	--------------	---------------

Inteligencia emocional	Intrapersonal	Comprensión emocional	4,24,38 16,30,50	Ordinal politémica Tipo Likert
		Ser asertivo	01,15,42,49,56	
	Concepto propio	09,13,23,41,54		
	Realización personal			
	Interpersonal	Ser empático	19,28,43,55	
		Relaciones con los demás	12,17,25,51,57	
		Responsabilidad social	08,21,31,40,46	
	Adaptación	Resolver problemas	07,20,27,39	
		Análisis del medio Flexible	06,11,37,45,60	
	Manejo del estrés	Afrontar el estrés	03,14,33,48	
		Control personal	18,36,44,59	
	Estado del ánimo general	Felicidad	02,29,22,32,53	
		Optimismo	05,10,34,47	
Estilos afrontamiento al estrés	Enfocado en el problema o la tarea	Afrontamiento activo	1, 14, 21,40	Ordinal politémica tipo Likert
		Planificación	2,15,28,41	
		Supresión de acciones	3,16,29,42	
		Auto distracción	4,17,30,43	
		Apoyo social	5,18,31,44	
	Enfocado en lo emocional/social	Búsqueda de apoyo emocional	6,19,32,45	
		Reinterpretación positiva y crecimiento	7,20,33,46	
		Aceptación	8,21,34,47	
		Negación	11,24,37,50	
		Acudir a la religión	9,22,35,48	
	Enfocado en la evitación	Liberar emociones	10,23,36,49	
		No actuar	12,25,38,51	
		No pensar	13,26,39,52	

Nota: elaboración propia

CAPÍTULO IV

METODO

4.1. Población y muestra

4.1.1. Población

Se refiere que son componentes que concuerdan con características comunes y especificaciones planteadas por el investigador (Arroyo, 2020). Siendo la población de 2,182 estudiantes en la facultad. Estudiando en el primer y segundo ciclo académico en la facultad cuya población fue de 250 estudiantes (Fuente: Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria, 2022).

4.1.2. Muestra

Entendida como aquellos sujetos pertenecientes a la población que están incluidos en la población, donde todos tienen la posibilidad de participar en la investigación (Arroyo, 2020). La muestra se obtuvo de manera no probabilística y censal, implicando la participación de toda la población para efectuar un censo para recolectar los datos (Arroyo, 2020). Dado que el muestreo fue censal no se empleó criterios de inclusión y exclusión, además que los estudiantes aceptaron participar en el estudio. En tal sentido, las unidades de análisis fueron 250 estudiantes.

La tabla 2 evidencia que la muestra se caracteriza por estar conformada por hombres (72%) y 28% son mujeres; donde el 80% tuvo edades entre los 18 y 24 años y el 20% edades comprendidas entre 16 y 17 años; respecto a al estado civil, 80% son solteros (as) y 20% son casados (as).

Tabla 2*Características de la muestra*

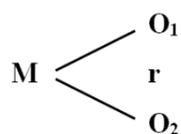
Variabes		f	%
Sexo	Hombre	180	72.0
	Mujer	70	28.0
Edad	16 - 17	50	20.0
	18 - 24	200	80.0
Estado civil	Soltero (a)	200	80.0
	Casado (a)	50	20.0
Total		250	100.0

Nota: elaboración propia

4.2. Tipo y diseño de investigación

El estudio se desarrolló bajo un tipo básico, la cual busca nuevos conocimientos respecto al estudio de un constructo determinado (Arroyo, 2020). En el presente estudio, los resultados aportaron a la teoría de ambas variables, en el contexto con estudiantes universitarios de la facultad de medicina. Por otro lado, el diseño de un estudio es un esquema que permite el control de las variables (Sánchez et al, 2018). Es así que en el estudio no se manipularon variables, procediéndose a evaluar en determinado momento (Arroyo, 2020). Además, es correlacional, cuyo objetivo es establecer el grado de correlación estadística entre dos variables investigadas.

Según Arroyo (2020) el esquema del diseño de investigación adopta la siguiente forma:



M = Muestra

O₁ = Variable Inteligencia emocional

O₂ = Variable Estilos de afrontamiento al estrés

r = correlación

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleó la encuesta, entendida como aquella mediante la cual se recolectan los datos, mediante el empleo de un instrumento.

Instrumento 1

El EQi-YV BarOn Emotional Quotient Inventory (Inventario de Inteligencia emocional de Bar-On, 1997) construida en Canadá, adaptada en Perú por Ugarriza y Pajares (2001). Este evalúa habilidades emocionales y sociales, su administración es individual o colectiva, administrándose en 40 minutos, aplicándose a personas de 15 años a más.

Descripción: El instrumento mediante escala tipo Likert de 5 puntos, contiene 133 ítems distribuidos en 5 escalas.

Tabla 3

Baremo del inventario de inteligencia emocional

Interpretación	CE	Pc	Intrapersonal	Interpersonal	Adaptabilidad	Manejo del estrés	Estado de ánimo	Total
Muy alta	115 - 133	84 - 99	176 - 198	109 - 121	106 - 119	76 - 89	78 - 88	496 - 549
Alta	101 - 114	53 - 83	159 - 175	99 - 108	97 - 106	67 - 75	69 - 77	455 - 493
Promedio	100	50	158	99	96	65	69	452
Baja	86 - 99	18 - 48	141 - 157	89 - 98	87 - 95	55 - 64	61 - 68	411 - 449
Muy baja	65 - 85	1 - 16	116 - 140	78 - 88	72 - 86	41 - 55	49 - 60	349 - 408

Nota: BarOn (1997) adaptada por Ugarriza y Pajares (2001)

Evidencias de validez

BarOn (1997) obtuvo validez de constructo mediante correlación ítem - test total, obteniendo coeficientes de .30 a .70. En Perú Ugarriza y Pajares (2005) obtuvieron validez de constructo mediante análisis factorial exploratorio, hallándose 5 componentes y 13 factores.

Evidencias de confiabilidad

BarOn (1977) obtuvo confiabilidad mediante test – retest, obteniéndose un coeficiente de estabilidad de .85 luego de un mes y de .75 luego de 4 meses. Ugarriza y Pajares (2001) para la muestra peruana los coeficientes altos de Cronbach para el inventario total $\alpha = .93$ y en los componentes intrapersonal $\alpha = .91$; interpersonal $\alpha = .86$; adaptabilidad $\alpha = .77$; manejo del estrés $\alpha = .86$; estado de ánimo general $\alpha = .86$.

Instrumento 2

El Assesing Coping Estrategies (Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés, Carver et al., 1989) construido en Estados Unidos, adaptado en Lima por Cassuso (1996), siendo su administración individual o colectiva, durando su aplicación 30 minutos, dirigido a universitarios.

Descripción: El instrumento es un cuestionario conformado por 52 ítems, y tres dimensiones o estilos: la dimensión centrada en la tarea o el problema, dimensión centrada en lo emocional, y la dimensión centrada en la evitación o negación del problema. Se califica en un formato Likert de 4 puntos. Los puntajes más altos en la escala revelan el estilo de afrontamiento que emplea insistentemente el individuo.

Tabla 4

Baremo de la escala de EFE

Nivel	Enfocado en el problema	Enfocado en la emoción	Enfocado en la evitación
Alto	61 - 80	61 - 80	37 - 48
Medio	40 - 60	40 - 60	25 - 36
Bajo	20 - 39	20 - 39	12 - 24

Nota: Añorga (2020)

Evidencias de validez

Carver et al. (1989) obtuvieron validez de constructo, mediante análisis factorial exploratorio en el cual se determinó 12 factores con una carga factorial superior a .30 determinando 13 escalas. En Perú, Cassuso (1996) presentó validez de constructo donde el AFE arrojó tres estilos y 13 escalas de estrategias con cargas factoriales adecuadas.

Evidencias de confiabilidad

Carver et al. (1989) obtuvieron α Cronbach entre .45 y .92. Adicionalmente, mediante test-retest se obtuvo entre $r=.46$ a $r=.86$. (Carver et al., 1989). En Perú, Cassuso (1996) la confiabilidad mediante alfa de Crombach osciló entre .40 y .86.

4.4. Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos

Se presentó el proyecto a la facultad de medicina de la universidad particular, solicitándose el consentimiento para evaluar a los estudiantes. Obtenido ello, se realizaron reuniones con grupos de estudiantes mediante la plataforma zoom y pedir el consentimiento informado para participar en el estudio. Concluido dichos pasos se entregó al correo electrónico personal de los estudiantes el enlace donde se encontraban los protocolos de respuesta de los instrumentos. Realizada la administración se elaboró la base de datos. El tratamiento estadístico, se realizó empleando estadística descriptiva y estadística inferencial.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. Presentación de datos

Se evidencia en la tabla 5, referente a inteligencia emocional total, 80% de los participantes de la muestra se ubicaron a nivel promedio, 12% se ubicó en nivel alto y 8% en el nivel bajo

Tabla 5

Nivel de inteligencia emocional hacia el cual se orientaron los estudiantes universitarios pertenecientes a la muestra (n = 250)

Variable	Niveles									
	Muy alta		Alta		Promedio		Baja		Muy baja	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Inteligencia emocional	0	0.0	30	12.0	200	80.0	20	8.0	0	0.0

Nota: f: frecuencia; %: porcentaje

Se aprecia en la tabla 6, que la puntuación promedio alcanzada en la variable inteligencia emocional total, fue de $M = 486.26$, ubicándose la media del grupo en el nivel promedio; quedando por lo menos el 50% de la muestra en puntuaciones de la $Md = 487.00$; en cuanto a la moda, esta fue de $Mo = 487.00$, lo cual indica que son las puntuaciones con mayor presencia. La DS fue = 17.60, indicando una alta dispersión en la distribución respecto a la media.

Tabla 6

Medidas de distribución de tendencia central en inteligencia emocional total obtenidas por los participantes (n = 250)

Dimensiones	Media	Mediana	Moda	Desviación Estándar
Inteligencia emocional	486.26	487.00	487.0	17.60

Respecto al afrontamiento al estrés, la tabla 7 muestra que en el estilo centrado en la tarea 60% fue medio, 20% alto y 20% bajo; en el estilo centrado en lo emocional/social 72% fue medio, 16% bajo y 12% alto; en el estilo centrado en la evitación, 76% fue bajo, 20% medio y 4% a nivel alto.

Tabla 7

Nivel de afrontamiento al estrés considerando sus dimensiones hacia el cual se orientaron los participantes de la muestra (n = 250)

Variable/Dimensiones	Niveles					
	A		M		B	
	f	%	f	%	f	%
Centrado en el problema	50	20.0	150	60.0	50	20.0
Centrado en la emoción	30	12.0	180	72.0	40	16.0
Centrado en la evitación	10	4.0	50	20.0	190	76.0

Nota: A: alto; M: medio; B: bajo

Se aprecia en la tabla 8, que la puntuación promedio en la variable afrontamiento al estrés centrado en el problema, fue de $M = 54.77$, ubicándose el promedio del grupo en el nivel medio en este estilo; donde el 50% de la muestra se concentró en la $Md = 54.00$; en cuanto a la moda, esta fue de $Mo = 54.0$, lo cual indica que es la puntuación con mayor presencia. La DS fue = 6.40, indicando una gran dispersión respecto a la media en las puntuaciones.

Respecto a la dimensión centrada en la emoción, la puntuación promedio, fue de $M = 53.21$, señalando que el promedio del grupo se ubica en el nivel medio en este estilo; donde por lo menos el 50% alcanza puntuaciones de la $Md = 53.00$; en cuanto a la moda, esta fue de $Mo = 53.0$, lo cual indica que es la puntuación con mayor presencia. La DS fue = 4.78, indicando una gran dispersión respecto a la media en las puntuaciones.

Respecto a la dimensión centrada en la evitación, la puntuación promedio fue de $M = 23.20$, equivaliendo a ubicarse en el nivel bajo en la dimensión referida; quedando concentradas por lo menos el 50% de participantes en la $Md = 23.00$; en cuanto a la moda, esta fue de $Mo =$

23.0, lo cual indica que es la puntuación con mayor presencia. La DS = 2.54, indicando una gran dispersión respecto a la media.

Tabla 8

Medidas de distribución de tendencia central en las dimensiones de afrontamiento al estrés obtenidas por los participantes de la muestra (n = 250)

Dimensiones	Media	Mediana	Moda	Desviación Estándar
Centrado en el problema	54.77	54.00	54.0	6.40
Centrado en la emoción	53.21	53.00	53.0	4.78
Centrada en la evitación	23.20	23.00	23.0	2.54

5.2. Análisis de datos

En la tabla 9, se aprecia el índice de normalidad, donde en inteligencia emocional ($K - S = .165, p = .000 < p .05$); mientras que en el estilo afrontamiento al estrés centrada en la tarea ($K - S = .081, p = .000 < p .05$). En afrontamiento al estrés centrada en lo emocional/social ($K - S = .079, p = .001 < p .05$). En cuanto al afrontamiento al estrés centrado en la evitación ($K - S = .120, p = .000, < p .05$) teniendo una distribución no normal. Ante ello, se empleó el coeficiente no paramétrico Rho de Spearman para la correlación en el estudio.

Tabla 9

Prueba de normalidad de Kolgomorov Smirnov

Escalas	Media	Desviación estándar	Z de Kolgomorov Smirnov	Sig. Asintótica (bilateral)
Inteligencia emocional	486.26	17.60	.165	.000
Afrontamiento al estrés centrado en el problema	54.77	6.40	.081	.000
Afrontamiento al estrés centrado en la emoción	53.21	4.78	.079	.001
Afrontamiento al estrés centrado en la evitación	23.20	2.54	.120	.000

5.2.1. Análisis estadístico correlacional acorde a los objetivos de investigación

La tabla 10 muestra la correlación positiva y significativa entre IE y el afrontamiento centrado en el problema ($Rho = .476^{**}$ $p = .005 < .01$), siendo $r^2 = .226$ baja. Señalando que, a mayor empleo de las habilidades no cognitivas de la IE, mayor es la capacidad de afrontamiento centrado en el problema. Los resultados comprobaron la primera hipótesis específica. Por otro lado, se evidencia la existencia de correlación positiva y significativa entre IE y afrontamiento centrado en la emoción ($Rho = .513^{**}$ $p = .004 < .01$), siendo $r^2 = .263$ baja. Señalando que, a mayor empleo de las habilidades no cognitivas de la IE, mayor es la capacidad de afrontamiento centrado en la emoción. Los resultados comprobaron la segunda hipótesis específica. Asimismo, se evidenció correlación significativa y negativa entre IE y afrontamiento centrado en la evitación ($Rho = -.515^{**}$ $p = .008 < .01$), siendo $r^2 = .265$ baja. Señalando que, a mayor empleo de las habilidades no cognitivas de la IE, menor es la capacidad de afrontamiento centrado en la evitación. Los resultados permiten comprobar la tercera hipótesis específica.

Tabla 10

Correlación entre inteligencia emocional con las dimensiones de afrontamiento al estrés mediante el coeficiente Rho de Spearman (n = 250)

Variables	Afrontamiento al estrés								
	Centrado en el problema			Centrado en la emoción			Centrado en la evitación		
	Rho	r^2	p	Rho	r^2	p	Rho	r^2	p
Inteligencia emocional	.476**	.226	.005	.513**	.263	.004	-.515**	.265	.008

Nota: ** $p < .01$ La correlación es altamente significativa en el nivel 0,01 (2 colas). Rho: Correlación de Spearman; r^2 : coeficiente de determinación; p: nivel de significatividad

5.3. Análisis y discusión de resultados

Acorde al objetivo del estudio, los hallazgos comprueban la hipótesis general planteada, indicando que, a mayor empleo de las habilidades no cognitivas de la inteligencia emocional,

mayor es el empleo de las capacidades para afrontar el estrés. Los hallazgos indican que los participantes manejan las propias emociones y de otros, con la finalidad de direccionar patrones de conducta (Salovey y Mayer, 1993). Lo cual se asocia con aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales, con la finalidad de manejar las demandas de las amenazas externas, a causa del desbordamiento de recursos personales (Lazarus y Folkman, 1986).

Los resultados coinciden con los hallazgos de Añorga (2020) en Lima, quien demostró correlación significativa entre IE y estilos de afrontamiento en los universitarios ($r_s = .912$). Asimismo, con los de Puigbó et al. (2019) en España, donde los estudiantes percibieron que la IE genera bienestar, a través del afrontamiento adaptativo hacia la vida ($r = .317$, $p < .05$). También con los resultados de Félix et al. (2018) en España, con trabajadores del cuerpo de seguridad del estado en la ciudad de Madrid, exponiendo que, ante el sufrimiento de situaciones extremas de estrés y situaciones de mucha exigencia emocional, la inteligencia emocional asume la capacidad protectora en la acción del afrontamiento al estrés. De la misma forma con lo concluido por Lunahuaná (2018) en Lima, quien encontró relación significativa entre IE y afrontamiento al estrés en universitarios señalando que ella favorece la utilización de estilos de afrontamiento adaptativos.

Sin embargo, no coinciden con lo hallado por Otayza (2021) en Lima, en estudiantes becados, demostrando la existencia de correlación significativa ($r = .700$) entre IE y estilos de afrontamiento, indicando que, a menor empleo de la inteligencia emocional, menor es la capacidad de utilizar los estilos de afrontamiento al estrés. De la misma forma con lo hallado por Perlacios Cruz (2020) en Arequipa, demostrando la correlación inversa entre las variables estudiadas ($r = -.567$, $p < .001$). Inclusive con los resultados de Quiliano-Navarro y Quiliano-Navarro (2020), en Lima, en estudiantes de enfermería, quienes no encontraron asociación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y la frecuencia del estrés académico en estudiantes

de enfermería ($Rho = .107, p > 0.05$). A su vez con lo encontrado por Gonzales et al. (2018) en España, quienes hallaron relación inversa y significativa entre afrontamiento al estrés y regulación emocional en universitarios ($r = -.56, p < 0.05$) señalando que, a menor afrontamiento al estrés, menor regulación emocional en los estudiantes. Igualmente, con los hallazgos de Barraza (2017) en Chile, quien encontró que, a menor inteligencia emocional, mayor es la prevalencia de síntomas de estrés ($r = -.149; p < 0.05$), indicando el limitado uso del afrontamiento.

En cuanto al nivel descriptivo, se evidenció que 80% de los participantes alcanzó nivel promedio en IE; ratificado en la media alcanzada = 486.26, ubicándose la media del grupo en el nivel promedio de inteligencia emocional. Evidenciando resultados similares con el estudio de Morales (2017) en España, con estudiantes de secundaria en cuanto a inteligencia emocional donde 49% presentan nivel medio. Así como con lo encontrado por Añorga (2020) en Lima, quien encontró 69.2% de los participantes se orientó hacia nivel medio en inteligencia emocional. De la misma forma con lo hallado por Lunahuaná (2018) en Lima, quien evidenció que 54% se orientó hacia nivel medio en inteligencia emocional.

Sin embargo, difieren de lo encontrado por Otayza (2021) en Lima, donde sus resultados evidenciaron nivel bajo en inteligencia emocional en 67% de los participantes. El hecho que los participantes del estudio alcancen nivel medio en inteligencia emocional, implica como refieren Garvich y Taco (2017) una aplicación moderada de determinado nivel de esfuerzo para afrontar el mal estado emocional a causa del estrés desencadenado por situaciones amenazantes.

Respecto al afrontamiento centrado en el problema 60% se orientó hacia nivel promedio; siendo ratificado al alcanzar la puntuación media $M = 54.77$, ubicándose el promedio del grupo en el nivel medio en este estilo. Implicando ello que los participantes emplean de manera moderada un repertorio de factores personales como contextuales, produciendo un

conjunto de patrones de conducta, con el propósito de recuperar el bienestar perdido desde la perspectiva racional o cognitiva (Moos, 1995). Estableciendo que los participantes hacen frente al problema modificando el impacto de la amenaza (Vargas et al., 2010).

En lo que respecta al afrontamiento centrado en la emoción 72% se ubicó a nivel promedio; siendo ratificado por la puntuación promedio, alcanzada de $M = 53.21$, señalando que el promedio del grupo se ubica en el nivel medio en este estilo. En este caso, los estudiantes universitarios emplean de manera moderada un conjunto de sentimientos y comportamientos ante una situación de estrés, con el propósito de obtener equilibrio (Castaño y León, 2010). Además, como refieren Vargas et al. (2010) el estilo de afrontamiento centrado en la emoción se encamina a regular las emociones. Referente al afrontamiento centrado en la evitación, 76% se ubicó a nivel bajo, lo cual es ratificado por la puntuación promedio alcanzada de $M = 23.20$, equivaliendo a ubicarse en el nivel bajo en la dimensión referida. Ello representa que los participantes asuman a nivel bajo de comportamientos de escape, comprometiéndose los participantes en afrontar situaciones amenazantes (Vargas et al. (2010).

Los hallazgos coinciden con lo hallado por Morales (2017) en España, con estudiantes de secundaria alcanzando nivel medio en 58% de los participantes en afrontamiento al estrés. Por otro lado, los hallazgos en el estudio difieren de lo hallado por Otayza (2021) en Lima, donde sus resultados alcanzaron nivel bajo en afrontamiento enfocado en el problema, y 55% nivel bajo en centrado en lo emocional, inclusive nivel bajo en afrontamiento centrado en la evitación en 49% de los encuestados. Asimismo, con lo hallado por Añorga (2020) en Lima, encontrándose que 69.2% de los participantes en afrontamiento al estrés 66.7% se orientó hacia nivel alto

En cuanto a la primera hipótesis específica, es posible observar la existencia de relación entre inteligencia emocional y afrontamiento centrado en el problema, siendo ella positiva

significativa ($Rho = .476^{**}$ $p = .005 < .01$). Señalando que, a mayor empleo de las habilidades no cognitivas de la IE, mayor es la capacidad de afrontamiento enfocado en el problema. Comprobándose la primera hipótesis específica. Lo cual coincide con los resultados de Puigbó et al. (2019) en España, donde los estudiantes con alta claridad emocional se predisponían al empleo del afrontamiento enfocado en el problema ($r = .482$, $p < .05$). Por otro lado, aquellos con alta reparación emocional empleaban el afrontamiento centrado en el problema ($r = 0.381$, $p < 0.05$).

Asimismo, con los resultados de Morales (2017) en España, demostrando la existencia de correlación significativa entre afrontamiento centrado en el problema e inteligencia emocional ($Rho = .295$, $p < .05$). De igual manera con lo hallado por Lunahuaná (2018) en Lima, evidenciando relación significativa entre inteligencia emocional con afrontamiento racional ($r = .578$). Indicando que los estudiantes que empleaban estrategias productivas tenían mayor empleo de las habilidades de inteligencia emocional. Los participantes del estudio como refiere BarOn (1997) tienden a manejar habilidades emocionales, influyendo en el desempeño emocional de una forma activa y eficaz. Asociándose con la resolución del problema, buscando, modificar los propios comportamientos, al definir el problema, y sus respectivas soluciones (Carver et al., 1997).

Por otro lado, se observa la existencia de relación entre IE y afrontamiento centrado en la emoción, siendo ella positiva y significativa ($Rho = .513^{**}$ $p = .004 < .01$). Señalando que, a mayor empleo de las habilidades no cognitivas de la IE, mayor es el afrontamiento enfocado en la emoción. Los resultados permiten comprobar la segunda hipótesis específica. Coincidiendo con los resultados de Lunahuaná (2018) en Lima, se halló correlación significativa entre IE con afrontamiento emocional ($r = .375$). Los participantes del estudio como señala Goleman (2006) manejan competencias personales, en base al conocimiento de

las propias emociones y sentimientos, gestionando mejor sus comportamientos; pudiendo controlar sentimientos. Tomando así conciencia de las emociones para regular las relaciones interpersonales y poder llevar a cabo el autocontrol emocional (Carver et al., 1997).

Asimismo, se observa la existencia de correlación entre IE y afrontamiento centrado en la evitación ($Rho = -.515^{**}$ $p = .008 < .01$). Señalando que, a mayor empleo de las habilidades no cognitivas de la IE, menor es el afrontamiento enfocado en la evitación. Los resultados permiten comprobar la tercera hipótesis específica. Siendo los resultados similares a los de Lunahuaná (2018) en Lima, al hallar correlación significativa entre IE con afrontamiento por evitación ($r = .162$). En este caso los encuestados como señalan Mayer y Salovey (1993) logran percibir, evaluar y expresar las emociones, con lo cual los estudiantes universitarios perciben cómo las emociones actúan sobre el pensamiento y la forma de procesar la información, llegando a realizar de manera adecuada la comprensión emocional, y del conocimiento emocional. Lo cual hace que no asuman conductas evitativas acerca de la amenaza estresante, empleando alguna estrategia de afrontamiento, no centrándose en acciones evasivas para rodear o evitar la situación estresante (Carver et al., 1997).

Es posible observar en los participantes como señala BarOn (2006) que manejan y logran desarrollar mecanismos de adaptabilidad mediante la autorregulación del estrés donde el afrontamiento es producto de los mecanismos innatos o adquiridos por la persona, y la autorregulación interna para enfrentar esta perturbación emocional (Carver y Scheier, 1989). En torno al estudio efectuado, se torna en un aporte a la universidad orientándola a planificar programas de apoyo dirigido a los estudiantes en pro de su desarrollo emocional. Mostrándose el estudio como referente en el aspecto emocional y la capacidad de afrontar el estrés que puedan derivar de la propia formación académica.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

6.1.1. Se determinó la existencia de relación significativa entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Lima. Señalando que, a mayor empleo de las habilidades no cognitivas de la inteligencia emocional, mayor es la capacidad de afrontar el estrés.

6.1.2. Se estableció la existencia de relación significativa entre inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema en estudiantes universitarios de Lima. Indicando que, a mayor empleo de la inteligencia emocional, mayor es el empleo del estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema.

6.1.3. Se estableció la existencia de relación significativa entre inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción en estudiantes universitarios de Lima. Refiriendo que, a mayor empleo de la inteligencia emocional, mejor es el uso del estilo de afrontamiento enfocado en la emoción.

6.1.4. Se estableció la existencia de relación inversa y significativa entre inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación en estudiantes universitarios de Lima. Indicando que, a mayor empleo de las habilidades de la inteligencia emocional, menor es el empleo del estilo de afrontamiento al estrés centrado en la evitación.

6.2. Recomendaciones

6.2.1. En lo referente a la universidad integrar en la currícula cursos talleres para fortalecer la gestión de emociones, así como soporte adicional en el empleo de estrategias de afrontamiento al estrés dirigido a los estudiantes, cuyo aprendizaje permitiría a los estudiantes

regular emociones y manejar el estrés activando y aplicando estrategias de afrontamiento ante situaciones muy demandantes.

6.2.2. Se recomienda tomar medidas de prevención, aplicando un programa de intervención en gestión de emociones y estilos de afrontamiento al estrés con el objetivo de poder ver la forma en que ello repercute en la vida estudiantil.

6.2.3. Conocer los niveles de ambas variables en los estudiantes, como principales agentes de cambio en su proceso formativo, requiriendo que ellos deben mantener en equilibrio emocional y adecuada salud mental, para poder realizar estudios de la carrera profesional con bienestar.

6.2.4. Replicar el estudio de ambas variables en ámbitos de otras carreras profesionales, para así poder tener un alcance mayor acerca de las repercusiones en los problemas de la vida cotidiana.

6.3. Resumen

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad de Lima. El estudio fue básico y correlacional, encuestándose 250 participantes. Se evaluó con dos instrumentos adaptados al contexto universitario. Los resultados descriptivos señalaron que los participantes se orientaron hacia un nivel de inteligencia emocional promedio; y en estilos de afrontamiento centrado en el problema como en el emocional se orientaron hacia nivel medio; sin embargo, se orientaron hacia nivel bajo en el estilo de afrontamiento centrado en la evitación. Además, se determinó la existencia de relación significativa entre inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evitación. Concluyendo el estudio la existencia de relación significativa entre inteligencia emocional y estilos de

afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Lima. Señalando que, a mayor empleo de las habilidades no cognitivas de la IE, mayor es la capacidad de afrontar el estrés.

Palabras clave: Inteligencia emocional, afrontamiento al estrés, centrado en el problema centrado en lo emocional, centrado en la evitación.

6.4. Abstract

The objective of the study was to determine the relationship between emotional intelligence and coping with stress in students from a university in Lima. The study was basic and correlational, surveying 250 participants. It was evaluated with two instruments adapted to the university context. The descriptive results indicated that the participants were oriented towards an average level of emotional intelligence; and in problem-focused and emotional coping styles, they were oriented towards the medium level; however, they were oriented towards a low level in the avoidance-focused coping style. In addition, the existence of a significant relationship between emotional intelligence and problem-focused, emotion-focused, and avoidance-focused stress coping styles was determined. Concluding the study the existence of a significant relationship between emotional intelligence and styles of coping with stress in university students from Lima. Pointing out that, the greater the use of non-cognitive EI skills, the greater the ability to cope with stress.

Keywords: Emotional intelligence, coping with stress, problem-focused, emotional-focused, avoidance-focused.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Active Minds. (2020). COVID-19 *Impact on college student mental health*. <https://www.activeminds.org/wpcontent/uploads/2020/04/Student-Survey-Infographic.pdf>
- Añorga, R. (2020). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad de Lima*. [Tesis maestría, Universidad Cesar Vallejo].
- Aparicio Rodríguez, E., Cerda Masías, A., y Fernández Rivas, D. (2016). Inteligencia emocional y empatía en estudiantes de medicina de nuevo ingreso y pregrado. *Integración Académica en Psicología*, 3(7), 105-114. <https://integracion-academica.org/attachments/article/89/09%20Inteligencia%20Emocional%20-%20EAparicio%20ACerda%20DFernandez.pdf>
- Arciniega, J. (2020). *Niveles de empatía en estudiantes universitarios de la facultad de enfermería*. [Tesis pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia].
- Arias Chávez, S. (2020). *Inteligencia emocional*. Trillas
- Arroyo, A. (2020). *Metodología de investigación*. Cuzco. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cuzco. <http://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/UNSAAC/5402?locale-attribute=en>
- Bar-On, R. (1997). *The emotional quotient inventory (EQ-i): a test of emotional intelligence*. Multi-Health Systems.
- Barraza-López, R., Muñoz-Navarro, N., y Behrens-Pérez, C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista Chilena Neuro-Psiquiat*, 55(1), 18-25. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v55n1/art03.pdf>
- Brauster, L. y Brauster, F. (2002). *Psicología del desarrollo*. Mc Graw Hill.
- Cabanach, R. G., Souto, A., Freire, C. y Ferradás, M. (2014). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *Revista European Journal of Educaton and Psychology*, 7(1), 41-55. <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129330657004.pdf>
- Carver, C. y Scheier, M. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Springer-Verlag.
- Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283.
- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100

- Carretero, M. (2016). *Estrés y rendimiento académico en educación superior*. Siglo XXI
- Castaño, F., y León, B., (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245 – 257. <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres-ES.pdf>
- Castillo, C., Chacón, T., Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Inv Ed Med*, 5(20), 230-237. <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v5n20/2007-5057- iem-5-20-00230.pdf>
- Caso Fuertes, A., Blanco Fernández, J., García Mata M., Rebaque Gómez, A. (2019). Inteligencia emocional, motivación y rendimiento académico en educación infantil. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1(2), 283-292. <https://www.mendeley.com/catalogue/f06541f2-12c0-39f0-995c-1efa6a3333c4/>
- Cassuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú].
- Cubas, L. (2020). *Epidemia y estrés*. Crisol
- Chau, C. y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2). <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v35n2/a01v35n2.pdf>
- Diwan, K., y Swami, H. (2016) Discovering the links between trait emotional intelligence, trait emotional expression and relationships satisfaction in young adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(2), 196-200.
- Educación 2020. (2020). Encuesta Educación 2020 y estado de ánimo de estudiantes ante la pandemia *Educación 2020*. <http://educacion2020.cl/noticias/encuesta-educacion-2020-y-estadode-animo-de-estudiantes-ante-la-pandemia-63-se-siente-aburrido-y-solo-un-3-esta-feliz-en-casa>
- Félix, R., García, C., y Mercado, S. (2018). El estrés en el entorno laboral. *Revista de investigación en ingeniería e innovación tecnológica*, 64(15), 31-42. <http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481>
- Fernández, P., y Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18, 7-12.
- Fernández Abascal, E. G. (1997). *Estilos y estrategias de afrontamiento*. En Fernández – Abascal, E. G., Palmero, F., Chóliz, M. y Martínez, F. (Eds). Cuadernos de práctica de motivación y emoción. Pirámide

- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R. y De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571-579.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). *Manual: ACS. Escalas de Afrontamiento para adolescentes*. TEA Ediciones.
- Garvich, T., y Taco, N. (2017). *Estilos de afrontamiento y depresión en pacientes con VIH SIDA de una ONG de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma].
- Goleman D. (2006). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós
- González, N., Tejada, A., Espinoza, C., y Ontiveros, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Preprints*, 1-17. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/756/1024>
- Gonzales, R., Souto, A., González, L. y Franco (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de investigación educativa*, 36(2), 421- 433. doi.10.6018/rie.36.2.290901. <https://revistas.um.es/rie/article/view/290901/231341>
- Goudarzian, A.H., Nesami, M.B., Sedghi, P., Mahsan, M., et al. (2018). The Effect of Self-Care Education on Emotional Intelligence of Iranian Nursing Students: A Quasiexperimental Study. *Journal of Religion and Health*; 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0537-3>.
- Gutiérrez, E. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional de la Policía Nacional del Perú de Lima Metropolitana*. [Tesis maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Lima
- Jaramillo, J. (2017). *Estrés en educación*. Trillas
- Kauts, D. (2016). Emotional intelligence and academic stress among college students. *Educational Quest*, 7(3), 149-157. <http://dx.doi.org/10.5958/2230-7311.2016.00036.2>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R. (1990). *Stress, coping and illness*. John Wiley and Sons.
- Lunahuaná, M. (2018). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada*. [Tesis pregrado, Universidad San Martín de Porres].
- Mayer, J., y Salovey, P. (1997). *¿Qué es inteligencia emocional?* Basic Books.
- Mayer, J., y Salovey, P. (1993). *Models of emotional intelligence*. Cambridge University Press.
- Mayer, J., Caruso, D., y Salovey, P. (2000). *Selecting a measure of emotional intelligence the case for ability scales*. Jossey-Bass.
- Méndez, L. (2002). *Inteligencia emocional y educación*. Siglo XXI.
- Ministerio de Educación del Perú. (2019). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*.

<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-elminsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-lasalud-menta>

- Morales Rodríguez, F. (2017). Relación entre el afrontamiento del estrés cotidiano, auto concepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41- 48. <http://10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Moos, R. (1995). Development and applications of new measures of life stressors, social resources, and coping responses. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 1-13
- Narváez J, Obando, L, Hernández, K, De la Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Univ. Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- OEI-IESALC (2020, mayo 13). *COVID-19 y Educación Superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones.* <http://www.iesalc.unesco.org/wpcontent/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.p>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y el Caribe, Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. (2020). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones.* <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID19-060420-ES-2.pd>
- Otayza, M. (2021). *Relación entre la inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de un programa de becarios de una universidad privada de Lima Metropolitana.* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
- Perlacios Cruz, C. (2020). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios.* [Tesis Maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., & Fernández-Castro, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano *Ansiedad y estrés*, 25(1), 1-6
- Quiliano Navarro, M. y Quiliano Navarro, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26(1). https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071795532020000100203&script=sci_arttext
- Rambi, N., Alavi, M., Mehrinezhad, A, y Ahmadi A. (2018). Academic stress and self-regulation among University students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behav Sci*, 8(1), 1-9. <https://www.mdpi.com/2076-328X/8/1/12>
- Ribot, F. (1995). *La educación de las emociones.* Trillas.
- Rodríguez de los Ríos, L., Carbajal, Y., Narváez, T. y Gutiérrez, R. (2020). Impacto emocional por COVID – 19 en estudiantes universitarios. Un estudio comparativo. *Educa UMCH*.

- Roback, L., y Kiernan, S. (1990). *Desarrollo de la inteligencia*. Trillas
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica tecnológica y humanista*. Universidad Ricardo Palma.
- Secretaría de Educación Pública de México (2020). *Portal de la Subsecretaría de Educación Superior*. <https://educacionsuperior.sep.gob.mx/>
- Solano, L. (2012). *Inteligencia emocional y educación*. Siglo XXI
- Sternberg, L. (1997). *Inteligencia*. Fondo de Cultura Económica.
- Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (2022). *Compendio de estadística de estudiantes matriculados en universidades privadas*. <https://www.tuni.pe/universidades/18>
- Trujillo, M., y Rivas, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 15(25), 9-24.
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Bar-On (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, 4, 129- 160. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>
- Vargas, S., Herrera, G., Rodríguez, L. y Sepúlveda, J. (2010). Confiabilidades del cuestionario Brief COPE inventory en versión en español para evaluar estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer de seno. *Imagen y desarrollo*, 12(1), 7-24.
- Vidal, V. (2018). *Estudio del estrés laboral en las pymes en la provincia de Zaragoza*. [Tesis Doctoral, Universidad de Zaragoza].
- Vílchez, K. y Vílchez, R. (2015). *Estrategias de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que asisten a un hospital de Ferreñafe*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo].

ANEXOS

AUTORIZACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Por medio de la presente, se solicita su autorización para la participación en la investigación:
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA

Asimismo, el consentimiento para la colaboración en responder al siguiente instrumento: Inventario de inteligencia emocional y Escala de estilos de afrontamiento al estrés.

La participación será anónima garantizándose la absoluta confidencialidad, la información obtenida tiene por objeto servir para fines científicos.

Si usted acepta participar, por favor complete esta autorización de consentimiento, firmándola de manera voluntaria y entregándola a la persona que le ha solicitado la autorización. En caso de cualquier duda o pregunta no dude en realizarla antes de firmar.

Autorizo mi participación en la investigación en referencia

Firma del participante

DNI.....

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES		METODOLOGÍA	INSTRUMENTOS
GENERAL	GENERAL	GENERAL	VARIABLE I	DIMENSIONES	TIPO DE INVESTIGACIÓN	
¿Cuál es la relación que existe entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Lima?	Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Lima.	HG. Existe relación significativa entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de Lima.	INTELIGENCIA EMOCIONAL	INTRAPERSONAL INTERPERSONAL ADAPTABILIDAD MANEJO DEL ESTRÉS ESTADO GENERAL DEL ÁNIMO	BÁSICA CORRELACIONAL	EQi-YV BarOn Emotional Quotient Inventory. Adaptado por Ugarriza y Pajares (2001).
	ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	VARIABLE II	DIMENSIONES	DISEÑO	
	Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema en estudiantes universitarios de Lima. Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la	HE1. Existe relación significativa entre inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en el problema en estudiantes universitarios de Lima. HE2. Existe relación significativa entre inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento al estrés	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	Enfocado en el problema Enfocado en la emoción Enfocado en la evitación	No experimental de corte Transversal	POBLACIÓN Estuvo constituido por 250 estudiantes de primer y segundo ciclo académico de la

	<p>emoción en estudiantes universitarios de Lima. Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación en estudiantes universitarios de Lima.</p>	<p>enfocado en la emoción en estudiantes universitarios de Lima HE3. Existe relación significativa entre inteligencia emocional y el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la evitación en estudiantes universitarios de Lima.</p>			<p>facultad de medicina.</p>	
--	---	--	--	--	------------------------------	--