



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**TEMA:**

---

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES MATRICULADOS EN TITULACIÓN DE LA MODALIDAD PRESENCIAL DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA MATRIZ AMBATO”**

---

**Proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General de la Universidad Tecnológica Indoamérica.**

**Autora**

Duque Moya Nadya Soledad

**Tutora**

Ps. Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano  
Mg.

**AMBATO-ECUADOR**

**2020**

## **APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Ana Carolina Marquez Altamirano con CI. 1804027462, en mi calidad de tutor del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica:

Certifico:

Que el Trabajo de Titulación “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES MATRICULADOS EN TITULACIÓN DE LA MODALIDAD PRESENCIAL DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA MATRIZ AMBATO”, desarrollado por Nadya Soledad Duque Moya, estudiante de la Carrera Psicología para optar por el Título de Psicóloga General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Ambato, 09 de abril de 2020



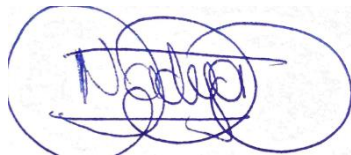
---

Ps. Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano Mg.

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Psicólogo General, son absolutamente originales, auténticos, personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Ambato, 09 de abril de 2020



---

Nadya Soledad Duque Moya

1600841488

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Nadya Soledad Duque Moya, declaro ser autor del Proyecto de Tesis, titulado (a) “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES MATRICULADOS EN TITULACIÓN DE LA MODALIDAD PRESENCIAL DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA MATRIZ AMBATO”, como requisito para optar al grado de “Psicóloga General”, autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 09 del mes de abril de 2020, firmo conforme:

Autora: Nadya Soledad Duque Moya

Firma



Número de Cédula: 1600841488

Dirección: Tungurahua, Ambato, Av. Victor Hugo y Jácome Clavijo

Correo Electrónico: nadyaduk@hotmail.com

Teléfono: 0983764313

## APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES MATRICULADOS EN TITULACIÓN DE LA MODALIDAD PRESENCIAL DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA MATRIZ AMBATO”, previo a la obtención del Título de Psicóloga General, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

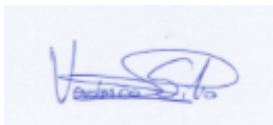
Para constancia firman:



.....  
**Dra. Norma Dalinda Escobar Parra**  
**Presidenta**



.....  
**Ps. Cl. Sandra Ortiz**  
**Vocal**



.....  
**Ps. Ed. Verónica Silva**  
**Vocal**

Ambato, 09 de abril de 2020

## **DEDICATORIA**

Mi vida, mis logros y todo lo que soy hoy en día, se lo dedico a dos personas en específico.

José Salvador Duque Castro, mi padre, quien en todo momento ha estado para mí con sus palabras de aliento, haciéndome recordar mis virtudes y fortalezas para continuar luchando por mis sueños, dando todo su esfuerzo por mí, por verme feliz.

Elvira Viviana Moya Moncayo, mi madre, quien con su alegría, paciencia y amor ha estado para mí apoyándome en todos los desafíos que enfrento, y llena mi vida de momentos hermosos y de paz.

Los dos son mi fuente de inspiración, gracias padres por su esfuerzo, dedicación y amor que me entregan día a día, los amo.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis padres, por darme la oportunidad de estudiar y ser una profesional, pero también por inculcar valores en mí, que sin duda son los más importantes para ser un mejor ser humano.

A mis hermanos José Adrián, Nataly, Franco y Romina, las personas que alegran mi vida y con su apoyo han sido mi soporte para continuar, a Ezequiel, mi sobrino, que desde que nació es mi fuente de inspiración y motivación diaria.

A mis profesores de la carrera, quienes con su paciencia han aportado en mi formación e inculcaron el amor por la psicología.

A mi tutora de tesis, Carolina Márquez, por su constante entrega y dedicación en este trabajo, que es producto del esfuerzo de las dos.

A mis amigos, gracias por todo.

## Tabla de contenido

Capítulo 1 .....	16
El problema .....	16
Contextualización .....	18
Antecedentes .....	22
Contribución teórica, social y/o tecnológica .....	24
Fundamentaciones .....	25
Fundamentación epistemológica .....	25
Fundamentación psicológica .....	26
Justificación .....	28
Objetivos .....	29
Objetivo general .....	29
Objetivos Específicos .....	29
Marco conceptual .....	30
Inteligencia emocional .....	30
Emociones .....	32
Tipos de emociones .....	34
Componentes .....	36
Emociones positivas y negativas .....	42
Neuropsicología emocional .....	43
Modelo de habilidad o del procesamiento de la información .....	47
Modelo de Mayer y Salovey.....	47
Modelo de Reuven Bar-On.....	48
Modelo de Daniel Goleman.....	48
Modelos genéticos .....	49
Modelos de interacción herencia-medio.....	50
Estrés Académico .....	52
Estrés .....	52
Tipos de estrés .....	53



Estrés académico .....	54
Síntomas .....	55
El estrés como respuesta.....	57
Estresores y ambiente .....	58
Neurofisiología.....	59
Consecuencias a corto y largo plazo .....	62
Estrategias de afrontamiento .....	64
Capítulo 2.....	67
Metodología.....	67
Diseño del trabajo.....	67
Área de estudio .....	68
Población y muestra .....	68
Instrumentos .....	70
Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico Segunda Versión de 21.....	70
Inventario de Coeficiente Emocional (I-CE) de Bar-On.....	71
Procedimientos para obtención y análisis de datos .....	71
Actividades .....	73
Capítulo 3.....	74
Análisis de resultados .....	74
Diagnóstico de la situación actual. ....	74
Comprobación de las hipótesis.....	78
Decisión.....	82
Capítulo 4.....	83
Conclusiones y recomendaciones.....	83
Conclusiones. ....	83
Recomendaciones .....	85
Discusión.....	87
Capítulo 5.....	90
Tema de la propuesta.....	90
Justificación.....	90

Objetivos .....	92
Objetivo General .....	92
Objetivos Específicos .....	92
Estructura técnica de la propuesta .....	93
Argumentación teórica .....	93
Dinámicas de grupo.....	93
Técnica Narrativa .....	94
Técnica explicativa y proporción de información .....	94
Diálogo Socrático .....	95
Técnica de autocontrol- El entrenamiento de respuestas alternativas .....	95
Entrenamiento en resolución de problemas.....	95
Plan Operativo.....	97
Desarrollo del Taller 1.....	101
Desarrollo del Taller 2.....	106
Desarrollo del Taller 3.....	111
Desarrollo del Taller 4.....	116
Bibliografía.....	119
Anexos.....	126

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N° 1.</b> Población de estudiantes por facultad campus Centro .....	66
<b>Tabla N°2.</b> Niveles de Inteligencia Emocional .....	71
<b>Tabla N°3.</b> Niveles de estrés académico.....	73
<b>Tabla N°4.</b> Inteligencia Emocional*Estrés Académico.....	67
<b>Tabla N°5.</b> Pruebas de Chi cuadrado.....	68
<b>Tabla N°6.</b> Plan operativo.....	84
<b>Tabla N°7.</b> Taller 1.....	86
<b>Tabla N°8.</b> Taller 2.....	92
<b>Tabla N°9.</b> Taller 3.....	96

<b>Tabla N°10. Taller 4.....</b>	<b>101</b>
----------------------------------	------------

### **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

<b>Gráfico 1. Niveles de Inteligencia Emocional .....</b>	<b>62</b>
---	-----------

<b>Gráfico 2. Niveles de Estrés académico.....</b>	<b>64</b>
--	-----------

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**TEMA:** “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES MATRICULADOS EN TITULACIÓN DE LA MODALIDAD PRESENCIAL DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA MATRIZ AMBATO”

**AUTOR:** Nadya Soledad Duque Moya

**TUTOR:** Ps. Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano Mg.

**RESUMEN EJECUTIVO:**

La inteligencia emocional está comprendida como un conjunto de habilidades que optimiza el desempeño de los seres humanos en todos los contextos que se encuentra, la falta de esta provoca descompensaciones emocionales y entorpece los procesos que el sujeto debe realizar en su vida diaria, la acumulación de actividades y obligaciones que deben asumir pueden ocasionar un sin número de problemas a corto y largo plazo, si no existe control emocional para sobrellevarlas, sobre todo en el aspecto académico. Por esta razón, el propósito de este trabajo es profundizar en la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional y el correcto manejo de la misma, en situaciones de estrés, el objetivo general es investigar si la inteligencia emocional influye en el estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato y entre los objetivos específicos está determinar el nivel de inteligencia emocional, identificar el nivel de intensidad de estrés académico y diseñar una propuesta de intervención para el problema identificado; esta investigación contiene fundamentaciones sustentadas teóricamente por distintos autores, donde se explica conceptos de inteligencia emocional y estrés académico, así también fundamentos basados en la corriente cognitivo conductual, la cual sirvió como referencia para la formulación de la propuesta. También, a través de las variables planteadas se analizó la necesidad de la población y se aplicó el test de Inteligencia Emocional de Bar-On para Inteligencia Emocional y el Inventario SISCO Segunda Versión de 21 para el Estrés Académico en los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato. Finalmente se exponen los resultados estadísticos con sus respectivos análisis, lo que sirve como marco para la elaboración de una propuesta que promueva una correcta intervención psicológica con técnicas idóneas para los participantes de la institución.

**PALABRAS CLAVES:** Emociones, Estrés académico, Inteligencia emocional.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**THEME:** “INTELLIGENCE AND ITS INFLUENCE ON THE ACADEMIC STRESS OF THE STUDENTS ENROLLED IN THE UNIVERSITY OF TECHNOLOGY DEGREE OF AMBATO MATRIX”

**AUTHOR:** Nadya Soledad Duque Moya

**TUTOR:** Ps. Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano Mg.

**ABSTRACT:**

Emotional intelligence is understood as a set of skills that optimizes the performance of human beings in all contexts that are found, the lack of this causes emotional decompositions and hinders the processes that the subject must perform in their daily life, the accumulation of Activities and obligations that must be assumed can cause a number of problems in the short and long term, if there is no emotional control to cope with them, especially in the academic aspect. For this reason, the purpose of this work is to deepen the importance of the development of emotional intelligence and its correct management, in stress situations, the general objective is to investigate whether emotional intelligence influences the academic stress of students. enrolled in a face-to-face degree from the Universidad Tecnológica Indoamérica Matrix Ambato and among the specific objectives is to determine the level of emotional intelligence, identify the level of academic stress intensity and design an intervention proposal for the identified problem; This research contains foundations theoretically supported by different authors, where concepts of emotional intelligence and academic stress are explained, as well as foundations based on the cognitive behavioral current, which served as a reference for the formulation of the proposal. Also, through the variables set forth, the need of the population was analyzed and the Bar-On Emotional Intelligence test for Emotional Intelligence and the SISCO Inventory Second Version of 21 for Academic Stress were applied to students enrolled in graduate degrees. face-to-face modality of the Universidad Tecnológica Indoamérica matrix Ambato. Finally, the statistical results are presented with their respective analyzes, which serves as a framework for the elaboration of a proposal that promotes a correct psychological intervention with suitable techniques for the participants of the institution.

**KEYWORDS:** Emotional, Emotional intelligence, Academic stress.

## **Introducción**

La presente investigación se basa en el estudio de la relación entre la inteligencia emocional y su influencia en el estrés académico. La inteligencia emocional que poseen o carecen según las destrezas y habilidades que desarrollan a lo largo de la vida, y como se desenvuelven dentro del ámbito educativo, si logran manejar los niveles altos de estrés o les cuesta mucho trabajo desenvolverse de forma adecuada.

Para obtener los datos necesarios y llevar a cabo esta investigación, se toma como muestra a estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato, tomando en cuenta las carreras de Administración de Empresas, Psicología y Derecho que se encuentran cursando los últimos niveles y están incluidos en un sistema de titulación previo a la obtención del título profesional, estos indicadores dan importancia al estudio ya que los estudiantes se encuentran expuestos a rangos altos de estrés académico por el número de actividades que deben realizar a lo largo de las jornadas estudiantiles. El trabajo de investigación se pudo distribuir por capítulos, los cuales están sustentados y detallados a continuación:

El capítulo I se encuentra conformado por el problema de investigación, la contextualización de las dos variables a nivel macro, meso y micro, antecedentes investigativos que fue la recopilación de varios estudios acerca de la temática en distintos contextos, la contribución teórica, social y tecnológica como aporte a las áreas de la psicología y afines, fundamentaciones epistemológica y psicológica que se asocian al estudio, justificación, objetivos general y específicos, marco conceptual en el que se detalla cada componente de las variables.

Continuando con el capítulo II, se realizó la fundamentación de la metodología mediante el diseño del trabajo con sus respectivos enfoques, la descripción del área de estudio, la población muestra de investigación y sustentación de la idoneidad de test psicológicos, procedimientos para la obtención y análisis de datos y actividades desarrolladas para complementar la información con datos estadísticos.

En el capítulo III, se encuentra el análisis de resultados que se obtuvo mediante la aplicación de test psicológicos para cada una de las variables, diagnóstico de la situación actual, interpretación de tablas, gráficos, resultado de la prueba estadística Chi-cuadrado, y comprobación de las hipótesis planteadas.

El capítulo IV está asignado para las conclusiones y recomendaciones sobre el desarrollo general del estudio, así también, la discusión, que abarca varios puntos de vista de la problemática y resultados de la investigación.

Finalmente, en el capítulo V, se incluye una propuesta de intervención para dar solución a los problemas identificados que generan las variables mediante fundamentos epistemológicos y psicológicos.

## Capítulo 1

### El problema

La inteligencia emocional es una habilidad que se desarrolla con el paso del tiempo, experiencias y aprendizajes; la proporción de la misma es distinta en cada uno de los individuos debido a su entorno y la percepción que incluye la toma de decisiones al momento de enfrentar un problema y resolverlo de la forma correcta, generando opciones y escogiendo la adecuada. Todos los seres humanos presentan acontecimientos de tensión y estrés, en los cuales es totalmente necesario buscar alternativas para confrontar los problemas y situaciones de forma asertiva, una persona inteligente emocionalmente, no es la que nunca ha tenido problemas, sino, aquella que cuando se le presentan conflictos, sabe cómo resolverlos y afrontarlos correctamente, se podría decir que es la causante del éxito o fracaso del sujeto en su vida personal, laboral y social. Hoy en día, el estrés es uno de los principales problemas de salud mental presente en la mayoría de personas que desarrollan cualquier tipo de actividad, éste se vive intensamente a lo largo de toda la vida estudiantil, en cualquier nivel educativo, ya que todos tienen un grado de dificultad. Los últimos niveles de educación superior son considerados los generadores más altos de estrés académico, debido a la gran responsabilidad que implica cumplir con las diversas actividades que conlleva la culminación del ciclo académico. Los alumnos de la Universidad Tecnológica Indoamérica que se encuentran en niveles superiores, deben asumir la obligación de realizar pasantías pre profesionales, clases respectivas de cada semestre y el desarrollo del proyecto de investigación para obtener su título, este mal manejo de la inteligencia



emocional podría originar un nivel elevado de estrés, que a su vez traería consecuencias negativas en la vida de los estudiantes.

## **Contextualización**

En los últimos años se ha incrementado el interés por la salud mental, y hoy en día se evidencian varias investigaciones sobre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de todo el mundo. Este es el caso de España, país en el que se realizó un estudio con 170 estudiantes de secundaria, en el cual se elaboró un análisis sobre la motivación e inteligencia emocional.

Los factores de la IE percibida correlacionaron con el clima motivacional, con algunas necesidades psicológicas y con las diferentes formas de motivación, aunque con coeficientes de correlación bajos. Por su parte, los análisis de regresión mostraron que únicamente la atención emocional predijo positivamente la regulación introyectada con una varianza explicada superior al 10%. (Castillo, Almagro, García y Buñuel, 2015, p.8)

Con este resultado también se puede mencionar que la inteligencia emocional se correlaciona con un porcentaje mínimo en varios factores contribuyentes con el desempeño de estudiantes en todos los ámbitos educativos, en distintas proporciones, pero generando un impacto significativo en los efectos producto de su acción en conjunto. Es así que se genera un realce a la temática de investigación puesto que es considerada como un componente trascendental para la vida de los seres humanos y el curso de la misma.

Así también, se puede añadir que según la OIT, el 30% de la población activa sufre de estrés, siendo los países que están en vías de desarrollo los que cuentan con cifras aún mayores y en Europa la tercera encuesta sobre condiciones de trabajo de la Fundación Europea para mejora de las condiciones de vida y de trabajo señala al estrés como la segunda enfermedad más frecuente EUROFOUND (como se citó en Aguado,

2013). Dentro de la temática, el problema ha ido tomando un puesto considerablemente importante en la vida de cada ser humano que está alineado a una actividad ya sea académica, laboral o personal.

En el mismo país, se realizó un estudio acerca de estrés emocional, con una población de 502 adolescentes menores o igual a 18 años de edad sobre la influencia perjudicial que tiene el estrés emocional en pacientes con diabetes. “El 12,2% de las personas con diabetes considera su calidad de vida como mala o muy mala, y el 13,9% presenta síntomas de una posible depresión y un 50,0% refiere un nivel elevado de estrés emocional” (Beléndez, Lorente y Maderuelo, 2015, p.302). A eso se le atribuye el auge que tiene la temática alrededor de todo el mundo y afectación que posee en varios contextos sociales, teniendo un impacto directo en la salud del individuo.

La diferencia de costumbres y culturas podría ser una distinción para las causas generativas de estrés en cada individuo, es por ello que se toma en cuenta a estudios de países que están dentro de Latinoamérica, ya que existen diferencias culturales pero son mínimas en relación con otros continentes, es decir, el ritmo de vida es similar.

En Venezuela, se realizó una investigación sobre inteligencia emocional con una población de 162 estudiantes donde la base del estudio se enfocó en la clarificación que tienen los individuos al comprender las emociones propias, los resultados obtenidos fueron en un 63,5% nivel adecuado de IE general (Rodriguez, Sanchez, Ochoa, Cruz y Fonseca, 2019). Es conveniente el reconocimiento de emociones propias y ajenas para el desarrollo de una convivencia saludable donde se llegue a obtener

conductas adecuadas en casos de conflicto generados en la vida cotidiana y se promueva el autocontrol.

En Chile, se llevó a cabo un estudio acerca del estrés académico, donde fue utilizado el inventario SISCO para la obtención de resultados sobre la problemática, y se determinó que existen niveles de medios a altos de estrés.

Del total de los alumnos, el 98,4% señala haber presentado estrés académico durante el semestre, señalando la mayoría (85%) de los alumnos niveles altos (3, 4 y 5) de estrés académico, existiendo diferencia entre géneros ya que el 96,24% de las mujeres presentan niveles elevados de estrés versus un 88,57% en los hombres (Jerez y Oyarzo, 2015, p.152).

En este caso, las personas más propensas a enfrentar esta problemática, son las mujeres, quienes desarrollan menos habilidades y genera una perspectiva de deficiencia en cuanto a estrategias de afrontamiento en la vida universitaria.

En Ecuador, se hizo un estudio sobre la inteligencia emocional en estudiantes de niveles superiores de educación general básica. “En lo referente a los resultados de Inteligencia Emocional el 9% de la población presentan un nivel alto, el 33 un nivel medio y el 58% un nivel bajo” (Pilataxi, 2018, p.55). Un aspecto importante que se debe tomar en cuenta es la correlación que se hace a nivel de sociedad en el país mencionado, ya que en varias investigaciones, los niveles de inteligencia emocional son bajos, y existe un porcentaje mínimo de niveles altos, lo cual permite ver de cerca la problemática en el mismo contexto de desarrollo de esta investigación.

En el mismo país, se realizó una investigación de estrés académico con una muestra de 85 estudiantes, 57 mujeres y 27 hombres, como resultado se obtuvo un 40%

que es equivalente a un nivel medio de estrés, el 11,76% obtuvo un nivel elevado, también se toma en cuenta reacciones físicas con un 40%, psicológicas 33,33% y comportamentales 26,7%. La cual en este caso manifiesta que el mayor porcentaje lo obtuvieron las reacciones físicas, que se manifiestan por medio de enfermedades y malestar corporal, teniendo en cuenta la afectación del estrés en varios ámbitos de salud mental y física (Espinel, Robles y Álvarez, 2015).

## **Antecedentes**

En los últimos años, la sociedad y áreas de la salud se han interesado con mayor intensidad por el estrés y sus consecuencias, debido a la presencia de abundantes casos e inferencias físicas y psicológicas, esta investigación tiene como muestra de estudio una universidad de la ciudad de Ambato en Ecuador, así mismo, existen varias investigaciones sobre el tema.

Albornoz, et al. (2017) en su investigación “Relación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Derecho y la Facultad de Ingeniería Civil de una Universidad Pública de Lima Metropolitana”, hecha en Perú, concluyeron que, de las dos facultades estudiadas, existen niveles más altos de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Derecho. A esto se añade que la existencia de estrés académico en estudiantes universitarios de cualquier carrera es notoria, pero se puede distinguir en la intensidad de cada uno de los niveles de estrés.

Quito, Tamayo, Buñay y Neira (2017) en su investigación “Estrés Académico en estudiantes de tercero de bachillerato de Unidades Educativas Particulares del Ecuador”, muestran como objetivo principal tipificar el estrés y describir las consecuencias que este trae de forma física, psicológica y comportamental, así también, se demostró mediante la aplicación del inventario SISCO, la existencia de estrés académico en un nivel moderado a profundo en la mayoría de los estudiantes que fueron muestra del estudio. Por lo que en el país, es un hecho que las instituciones educativas cuentan con un sistema que poco a poco se va profundizando en la exigencia a alumnos y docentes, es necesario que el control de parte de maestros incrementa para

obtener mejores resultados, buenos profesionales e impartir más conocimientos, mientras más aprendizaje exista, mucho mejor, la cuestión sería el dominio de esta habilidad, que posee la comunidad educativa para poder ejecutar con tranquilidad todas las actividades que deban realizar durante el día, el buen manejo de habilidades sociales, específicamente inteligencia emocional, ocasionaría la distribución de tiempo y la agilidad para realizar actividades en un período disminuido, o a su vez ejecutar el trabajo de forma correcta sin importar la temporalidad que se le dedique a este, teniendo en cuenta la satisfacción que obtendrá al recibir excelentes resultados por el esfuerzo dedicado.

Las causas más frecuentes del estrés académico se generan cuando un estudiante elabora un trabajo final, una evaluación y varias actividades en un corto período de tiempo. Tiene afectaciones psicológicas, físicas y comportamentales que engloban una serie de predisponentes para la disminución del rendimiento académico y dificultades en la salud del estudiante, a esto se le suma el mal manejo de la inteligencia emocional para controlar emociones y sentimientos en momentos de tensión.

La Inteligencia emocional, es un componente trascendental en la toma de decisiones e influyente en el éxito o fracaso de los estudiantes y personas en general, Andrade et al. (2018) en su investigación “La inteligencia emocional: una estrategia para mejorar el rendimiento académico, la comunicación y la pedagogía crítica” llegaron a la conclusión de que la inteligencia emocional si tiene relación con el rendimiento académico de los estudiantes, al reconocer las emociones y conductas

propias y de los demás, al controlar sus emociones, angustia, y sobre todo tomar el control cuando se encuentra en un estado alto de ansiedad, también se menciona la autoconfianza, al conocer las habilidades propias, y ponerlas en práctica cuando sea necesario.

### **Contribución teórica, social y/o tecnológica**

Esta investigación tiene relevancia fundamentalmente, como una herramienta técnica para profesionales y estudiantes del área educativa y de la salud, la cual con bases teóricas puede confirmar y anular información con fundamentos científicos, respaldados por datos estadísticos acerca de la inteligencia emocional y el estrés académico, tomando en cuenta el contexto de la población muestra de estudio de la provincia de Tungurahua-Ecuador, es importante tener datos verídicos que se realicen en nuestro contexto, debido a la diferencia de culturas y tradiciones con otros países. Es también necesario conocer que, tiene importancia para la sociedad e instituciones educativas, pues con ello se puede tomar medidas y desarrollar estrategias para mejorar los modelos de educación superior. Contribuye al área tecnológica porque se encuentra en plataformas digitales las cuales son de fácil accesibilidad para las personas interesadas.



## **Fundamentaciones**

### **Fundamentación epistemológica**

La línea epistemológica idónea, es el Empirismo, ya que se basa en la adquisición del conocimiento por medio de la experiencia y la percepción. Para este estudio se necesitan investigaciones de una realidad cercana a la de la fuente, pues la mayoría tienen la misma cultura, tradiciones y costumbres, lo que genera un panorama más claro de la situación de cada uno de los estudiantes en su desempeño educativo.

El Empirismo ha sido condicionado por un dogma llamada reductivismo, en la que Willard (1991) afirma que es: “Creencia en que todo que tenga sentido es equivalente a alguna construcción lógica basada en términos que refieren a la experiencia inmediata” (p.220). Lo cual muestra que la mente en cada pensamiento y acción tiene en cuenta a varias experiencias que han ido formando su carácter y reacciones ante determinados estímulos.

El empirismo se relaciona con la línea de investigación debido a que las personas tienden a aprender costumbres, tradiciones y formas de actuar del contexto en el que se desarrollan a lo largo de su vida, las conductas también son aprendidas e incluso el razonamiento se percibe y ejecuta de acuerdo a los pares, es por ello que la inteligencia emocional es adquirida por medio de la observación en cuanto a resolución de conflictos y por ende la baja tolerancia al estrés.

## **Fundamentación psicológica**

La corriente psicológica empleada es la cognitivo-conductual, la cual se basa en el comportamiento del ser humano y el tipo de aprendizaje que acoge a su forma de vida, puede ser por experiencia propia, condicionamiento clásico u operante o la observación del medio que lo rodea. De la misma forma, autores como Meichenbaum (como se citó en Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012) afirma que:

Las terapias cognitivas se han ajustado a tres metáforas básicas que tratan de describir la naturaleza de las cogniciones de los pacientes y el proceso terapéutico adoptado; dichas metáforas son: la metáfora del condicionamiento, la metáfora del procesamiento de la información y la metáfora narrativa.

Los cuales se pueden basar en los aprendizajes empíricos y generar estrategias de forma científica en la que haya un equilibrio para encontrar mejoras efectivas en el ser humano.

Esta corriente aporta de forma directa al cambio o disminución de conductas problema que afligen a las personas, en este caso en la vida académica mediante estrategias de afrontamiento.

En este caso, los estudiantes, perciben y aprenden el comportamiento y la resolución de conflictos de la misma forma que realizan sus semejantes, puede ser de forma asertiva o no, el desarrollo de la inteligencia emocional en cuanto a la observación y crianza que recibieron en el contexto de desarrollo. Es importante porque permite identificar el problema en el ambiente del sujeto, estilo de vida, pensamiento,

costumbres; determina el problema objetivo y aporta mecanismos para disminuir, controlar o eliminar la conducta que genera malestar.

## **Justificación**

Este trabajo tiene como objetivo principal el estudio de la influencia de la inteligencia emocional en el estrés académico de los estudiantes de los niveles superiores inscritos en titulación de la Universidad Tecnológica Indoamérica, pues se ha evidenciado que la acumulación de trabajo y responsabilidades que asumen dichos alumnos, pueden ocasionar varios conflictos, entre ellos y el principal, el estrés académico. Es de gran importancia para estudiantes y profesionales interesados en psicología, puesto que posee contenido científico sobre una problemática que no ha sido tomada en cuenta, contribuye al crecimiento profesional y personal, mejorando las habilidades emocionales de los estudiantes universitarios y promoviendo la salud física y mental. El interés de la investigación radica en controlar el estrés académico mediante el uso de la inteligencia emocional. Los beneficiarios de este proyecto son los estudiantes de niveles superiores, modalidad presencial, de la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, campus Centro de la provincia de Tungurahua, también tiene impacto en investigadores del área educativa y carreras afines. El estudio es original porque no se ha realizado una investigación con las variables planteadas en dicha institución, siendo importante promover la salud mental y emocional de cada uno de los alumnos mediante el desarrollo de habilidades y estrategias para sobrellevar la carga horaria y tareas asignadas, con el fin de mejorar el desempeño universitario y calidad de vida. Es factible porque cuenta con la colaboración de la Universidad Tecnológica Indoamérica y las facultades inmersas en el estudio, además de materiales, recursos económicos y tecnológicos necesarios.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Investigar si la inteligencia emocional influye en el estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato.

### **Objetivos Específicos**

1. Determinar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato.
2. Identificar el nivel de intensidad de estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato.
3. Diseñar una propuesta de intervención para el problema identificado.

## **Marco conceptual**

### **Inteligencia emocional**

Inicialmente la inteligencia es comprendida como una habilidad que todas las personas poseen, y no únicamente se basa en el desempeño académico o laboral sino en la forma de actuar en diferentes situaciones, según Gardner “La inteligencia es la capacidad desarrollable y no sólo «la capacidad de resolver problemas y/o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas»” (como se citó en Mercadé, 2019, p.2). Es por ello que se puede tomar esta habilidad como un forma de aprendizaje y recepción de los mismos para mantener o mejorar relaciones interpersonales, trabajos y diferentes actividades.

La inteligencia es la capacidad de adquirir conocimiento científico y empírico conjuntamente con el aprendizaje en el contexto de desarrollo, a esto se añaden formas de vida e integración de saberes para la resolución de conflictos. Entre los tipos de inteligencia y considerado uno de los más importantes, está la inteligencia emocional, la cual está comprendida como una habilidad que todos los seres humanos tienen en diferente proporción, elemental para realizar actividades y enfrentar distintos problemas o saber cómo resolverlos de una forma rápida y eficaz. Salovey y Mayer (como se citó en Carretero, 2015) refieren que el coeficiente emocional es parte de la inteligencia social, la cual engloba destrezas que la persona adapta a su vida para controlar y comprender las emociones individuales y de su entorno, diferenciar entre ellas y utilizarlas para dirigir sus pensamientos y forma de actuar.

Entender las emociones propias y de los demás tiene un cierto grado de complejidad para muchas personas, existen individuos que solo entienden las emociones propias y se las toma como egoísmo, u otras que únicamente entienden la de los demás, pero no las propias. El individuo que tiene un equilibrio entre las dos, logra obtener una mejoría para desarrollarse de forma personal y con la sociedad.

Además, el uso correcto de la inteligencia emocional contribuye a un estado óptimo de salud mental y física, debido al control que manifiesta una persona cuando se encuentra afectada por estrés, malas noticias, peleas o problemas que probablemente en ese instante no cuenten con una solución por las pocas alternativas que puede diferir, el descontrol de emociones tiende a enfermar al sujeto por los altos niveles de presión en la que se encuentra, y el cuerpo, a nivel fisiológico, busca formas de transmitir la fase de decadencia en estrategias de afrontamiento. Así también, Garriga afirma:

Inteligencia emocional es la capacidad que tenemos para lidiar con nuestras emociones y las emociones de los demás. Básicamente está formada por dos competencias la personal y la social. La competencia personal se refiere al conocimiento y control que tenemos sobre nuestras propias emociones. La competencia social se refiere al conocimiento y control que tenemos sobre las emociones de los demás. (2016, p.64)

El incremento de la Inteligencia Emocional en una persona desemboca en buenas decisiones, y una forma de actuar coherente, desenvolvimiento eficiente y eficaz en todos los ámbitos en los que permanezca el individuo. Un óptimo desarrollo de coeficiente emocional conlleva a la toma de decisiones correctas y saludables en las que la persona prevé estrategias de afrontamiento para las situaciones de alto nivel de estrés y estados de ánimo negativos Damasio, Meyer y Zizzi (como se citó en Sáenz, Almagro y Fernández, 2016). En conclusión, la inteligencia emocional permite un

progreso en estrategias para reaccionar de forma oportuna en la mayoría o todos los acontecimientos que se van presentando en la vida personal, laboral y educativa.

Así también, se entiende que es posible manejar las emociones positivas y negativas en cualquier circunstancia, y que no afecte directamente al desenvolvimiento en otras áreas que también se deben cumplir y actuar, por ejemplo, si una persona tuvo un problema en el trabajo y posee inteligencia emocional, no permitirá que sus emociones negativas afecten el bienestar en casa, con familia o amigos.

### **Emociones**

Las emociones se muestran mediante reacciones psicofisiológicas a distintos estímulos en varias situaciones que generan una respuesta positiva o negativa de acuerdo al significado que le da el sujeto, según Morgado y Cuquerella (2015) refieren que existen tres componentes principales que conforman las emociones, como la conducta que comprende la respuesta muscular del cuerpo en varios contextos, gestos o movimientos que realiza una persona al momento de sentirse en peligro, atacada o feliz, un ejemplo práctico se puede evidenciar cuando una mujer se siente molesta y eso se ve reflejado en los brazos cruzados, que como lenguaje no verbal, su interpretación es que no desea comunicarse, o con respuestas concretas si alguien le realiza preguntas, también en la expresión facial, este componente es parte del sistema nervioso autónomo el cual se encarga de transmitir la energía a las partes del cuerpo para que se dé dicha conducta, en cuanto a la respuesta realiza una función el sistema nervioso simpático en donde aumenta la irrigación de sangre en los músculos y el ritmo cardíaco, simultáneamente las glándulas suprarrenales son las encargadas de liberar hormonas que generan la movilización de energía, en la médula suprarrenal se liberan dos



neurotransmisores llamadas noradrenalina y adrenalina las cuales generan aún más el flujo sanguíneo por medio de la recepción de energía de todo el proceso, la fuente de energía es la glucosa que recibe de los carbohidratos ingeridos.

Un factor que no deja de ser importante también, es la interpretación psicológica que el ser humano le da al estímulo que recibe, es decir, cada persona cuenta con emociones positivas o negativas de acuerdo al significado que le da a cada incentivo, debido a una experiencia o recuerdo que genere, así también, desde el punto de vista de Despret (2015), explica que las emociones no son únicamente una respuesta fisiológica, sino que están comprendidas por una dualidad la cual conforman el cuerpo y la razón, donde el cuerpo es la respuesta incontrolada desde la pasividad, las emociones y formas de actuar no pensadas detenidamente sino mediante impulsos, en cambio la razón, contiene el pensamiento, la voluntad, la conciencia y raciocinio. Desde este aporte se puede concluir que las emociones tienen componentes fisiológicos que actúan de forma innata mediante varios compuestos orgánicos, pero también incluye la psiquis humana en donde se ven asociadas a procesos mentales que controla la persona, un ejemplo de esto es la molestia que puede sentir un individuo por algún motivo particular, donde este ingresa a un transporte público y por su enojo expresado en su rostro y su actitud desafiante ante los demás pasajeros, incluso desea que alguno lo empuje para descargar su ira; es así como mentalmente el individuo controla lo que desea sentir.

## **Tipos de emociones**

Las emociones se generan en diversos acontecimientos, de forma positiva o negativa y cambian de acuerdo a la situación, son complejas por los polos opuestos a los que pueden llegar en determinadas circunstancias. Rosenzweig y Leiman (como se citó en López, 2015) afirman que las emociones pueden ser de análisis profundo debido a que están conformadas por factores fisiológicos, cognitivos, conductuales y de conciencia. Factores que intervienen al momento de responder a estímulos externos que causan reacciones positivas o negativas según la percepción del sujeto.

Existen enfoques que señalan los tipos de emociones y poseen distintas formas de mencionar el origen, es decir, se toma en cuenta los parámetros antes mencionados como fisiología, conducta, cognición y conciencia. Ramos, Piqueras, Martínez y Oblitas (como se citó en López, 2015) afirman que existen tres clasificaciones diferentes: primero, la emoción como sentimiento subjetivo privado, referido al placer o dolor, se puede acotar la percepción particular de la persona al momento de interpretar un estímulo como placentero o desagradable, segundo, la emoción como manifestación de respuesta somática, que hace referencia a un estado de alerta o respuesta automática del organismo en una situación positiva o negativa, y tercero, emoción como respuesta de supervivencia, interpretada como una reacción ante un estado de amenaza en la cual el sujeto se defiende o ataca e interviene también en un sistema de comunicación social.

Asimismo, entre otros autores y sus distintas teorías se puede tomar en cuenta un consenso que permite catalogar a las emociones de diferente manera. Para Ekman

(como se citó en Rodríguez, 2015) la clasificación de las emociones comienza por características empíricas que pueden distinguir diferentes culturas al momento de identificar la ira, asco, tristeza, miedo y sorpresa en cualquier persona. Esta clasificación se comprende como básica en la forma de describirlas y percibir su origen, iniciando desde las expresiones más comunes, que son características de todas las culturas y conocidas por su simplicidad, las que son producto de la creación de una persona con el fin de mostrar lo que está sintiendo en el momento y las sociales que de cierta forma son las más importantes puesto que el ser humano es un ser cambiante que se desarrolla en un contexto y se debe a él para continuar su trascendencia.

Un autor que manifiesta una clasificación propia según sus estudios es Plutchik (como se citó en López 2015), quien muestra 8 tipos de emociones divididas en 4 pares opuestos, las cuales refiere ser las más básicas como alegría-tristeza, confianza-aversión, miedo-ira, sorpresa-anticipación. Por lo que se deduce que pueden derivarse otras a partir de las básicas y siempre se toma en cuenta emociones positivas y negativas, también son aquellas innatas que no dependen del sujeto para reflejarse en un momento determinado, sean agradables o no.

Las emociones se van adaptando a la evolución y desarrollo de los seres humanos, lo innato, lo aprendido y lo que se encuentra en el contexto social del individuo. Damasio (como se citó en López 2015) afirma tener otra forma de clasificar a las emociones, las cuales son de fondo, que hace referencia al resultado de un malestar o excitación, nerviosismo o tranquilidad, que las cataloga como el estado de ánimo, las primarias, que son básicas o notorias a nivel general como ira, tristeza o felicidad y

sociales que son un aprendizaje del contexto que rodea al individuo referidos como envidia, vergüenza, celos o indignación que es igual al diario vivir de una persona que observa las emociones en respuesta a estímulos de sus semejantes.

### **Componentes**

La inteligencia emocional comprende varios factores que la componen, así como los enuncian varios autores de distinta forma, existen roles que cumplen con intensificar y promover un coeficiente alto con respecto a las emociones, la gran diferencia del área intelectual con la emocional tiene que ver con las aptitudes y actitudes que genera el ser humano con el transcurso de los años, con la experiencia y el aprendizaje que van dejando los momentos por los que pasa el individuo; momentos en los que se adquiere conocimientos arraigados al crecimiento como persona, tales como actos altruistas, tener una mascota, compartir con personas que no tienen las mismas oportunidades económicas o de una familia conformada, trabajos en equipo, deportes u otras actividades que contribuyen la formación personal. Para formarse también se necesitan de estos componentes que pueden generar éxito y una vida plena.

Las personas se desarrollan en un contexto que influye en diferentes formas a su crecimiento personal en cuanto a culturas y tradiciones que se ven arraigadas a la vida, así también, es necesario conocer sobre el ser humano, que es lo que piensa de sí mismo y como se ve dentro de la sociedad de forma individual y por ende al grupo al que pertenece por la igualdad de creencias e ideales. Dentro de la inteligencia emocional se encuentra inicialmente un componente fundamental que forma al

individuo, el autoconcepto, que se puede determinar como una definición que hace la persona de sí mismo, quién es, como se ve, cuáles son sus creencias, sus conductas, su forma de pensar e incluso como se ve en un futuro según su individualidad, es decir, sabe lo que vale, lo que es capaz de lograr y que decisiones toma en las circunstancias que se presentan en su diario vivir. Esto permite que el individuo defienda su forma de pensar ante las críticas que puede recibir de la sociedad, juzgando sus actos como buenos o malos y dependa de él dejar o no que influya en su forma de proceder para realizar las cosas.

Siguiendo la línea de ideas, se puede determinar entonces que este componente también define las personas con las que se relaciona el individuo, pues de acuerdo a lo que él percibe, sabe que pares tienen una similitud a su comportamiento. Gutiérrez afirma: “Se define como la percepción que tenemos de nosotros mismos, y que en un momento determinado este puede influir para que se logre el aprendizaje o bien que tanto procesamos lo que adquirimos” (2015, p.30). Puede ser un poco confuso para varias personas pensar que existe alguien que no sabe ni siquiera quien es, pero en realidad son varios los que generan dudas sobre lo que realmente son, por ejemplo, muchas veces se ha planteado en aulas de clase o reuniones, describir los defectos y virtudes personales, asombrosamente, resulta más fácil decir las fallas antes que las fortalezas propias, se podría percibir que es por eso que existen personas que no tienen criterio propio al momento de tomar una decisión y esperan a que los demás decidan por ellos, pues tienen miedo a fallar o que se juzgue su forma de proceder, y está ahí el

gran rol del autoconcepto en el ser humano, decidir por sí solo y no esperar a seguir o peor aún, dejarse manipular.

Se puede deducir que las personas que tienen un autoconcepto determinado sobre sí mismos, pueden tomar decisiones de forma propia en defensa de sus ideales y siendo responsables de sus actos, saben lo que pueden hacer porque conocen sus capacidades y debilidades, en cuanto a debilidades. Correlacionando el autoconcepto con la inteligencia emocional, la persona podría utilizar sus debilidades como una búsqueda de oportunidades de mejorar o estrategias para que eso no impida lograr sus objetivos. Es necesario también que exista un buen autoconcepto para potenciar las habilidades propias y tener seguridad y confianza en uno mismo.

Los seres humanos viven en una sociedad donde es importante la interacción de unos con otros para el bienestar común. De cierta forma es necesario generar vínculos con otras personas, pueden ser de amistad, familiares, amorosos, laborales o educativos; en los cuales existe una contribución al crecimiento personal; pero también es fundamental mencionar que la independencia en una persona es trascendental para una vida saludable y sobre todo de autosuficiencia y aprendizaje.

La independencia no se genera solamente cuando una persona no necesita a otra, sino también cuando es capaz de hacerse cargo de sí mismo, de las necesidades propias y sobre todo de tomar decisiones con autonomía, ser independiente cuenta con actos en los que se disfrute de la soledad, de la compañía propia y estar solo no le cause

conflicto, una persona independiente no tiene miedo a quedarse solo y no acepta malos tratos de los demás para recibir afecto. También se puede considerar independencia el no aceptar un trabajo que genere malestar en la vida diaria o que no contribuya a su formación, existe el mismo caso en el área educativa, cuando un estudiante que no tiene retribuciones iguales a las de sus compañeros, opta por hacer el trabajo solo, la independencia no es egoísmo o creerse superior a los demás, es recibir ayuda de los demás y aprender de ello para cuando se encuentre solo, es sentirse pleno y realizar actividades en pro de las mejoras personales. Para Asís (2015) la independencia es un modelo de pensamiento que parte del reconocimiento propio y la satisfacción de la autosuficiencia. Una persona definida como independiente es aquella que tiene la capacidad para disfrutar de sí misma y posee autonomía para tomar sus propias decisiones y realizar lo que desee sin afectar a los demás.

Dentro de la forma de vida de todos los seres humanos están los objetivos individuales, aquellos que motivan a las personas a trabajar para conseguirlos, pueden ser de distintos tipos y eso depende de las necesidades que van surgiendo a lo largo de su evolución, para unos puede ser necesario ser profesionales reconocidos, para otros tener una familia o viajar por todo el mundo, cada quien tiene sus metas y busca lograrlas, lo que todos tienen en común son las necesidades principales o biológicas, puesto que incluso para varias personas no es necesario tener una vivienda ya que deciden aventurarse día a día.

Así también existe un autor en específico que ha sido precursor sobre este tema, Abraham Maslow (1991) quien originó un tipo de pirámide para ejemplificar las

necesidades en un orden específico donde la base parte de necesidades biológicas o también llamadas físicas, como la alimentación, aire, agua, seguidos de las necesidades psicológicas, las cuales comprende la seguridad, amor, estima y finalmente la autorrealización, que es lo más alto debido a que ha logrado todos los bloques de la pirámide paulatinamente. Rubio (2015) refiere que solo si se han cubierto las necesidades básicas, de supervivencia, sociales y estima, se podrá aspirar y trabajar por cumplir la autorrealización. Una persona que ha cumplido con la autorrealización siente satisfacción, orgullo por sus logros y genera una paz mental, así también inculca en los demás el mismo sentimiento y lo propaga de forma inconciente. En la correlación con la inteligencia emocional podría influir directamente en el camino hacia obtener la autorrealización, mediante el estudio de posibilidades para mejorar e ir logrando cubrir las necesidades de forma oportuna y precisa para obtener buenos resultados.

Un factor supremamente importante en la convivencia con la sociedad y el bienestar emocional es la asertividad, debido al uso oportuno de la palabra e intervención en los diferentes actos fáciles o difíciles que se generan en la vida cotidiana, un ejemplo claro de esto sería cuando hay alguien irritable que quiere generar una pelea y la persona asertiva sabe cómo calmar la situación y sobrellevarla para que no se agrande el problema. En casos de estrés también sería eje principal, pues las personas que poseen asertividad suelen manejar los momentos de presión con serenidad y distribuyen bien su tiempo para realizar las actividades.



Las habilidades son aquellas que se aprenden mediante la observación del contexto en el que se desarrollan las personas, ya sea en el hogar, en el área educativa o donde exista una interacción continua. Manuel y Martínez (2015) refieren que la asertividad es una destreza que se puede adquirir y desarrollar en mayor proporción puesto que es producto del aprendizaje. Es por ello que es importante realizar una intervención dentro de los primeros años de edad para cultivar la asertividad en lo que serán en un futuro jóvenes o adultos que piensen antes de emitir un comentario o actúen habiendo pensando las consecuencias que pueden originar dichos actos, también sería recomendable fomentar en padres de familia esta habilidad fundamental para que sus hijos o sus semejantes tengan una concepción de la forma correcta de proceder ante distintas situaciones.

Uno de los factores que debería caracterizar a las personas por su humanidad y por el simple hecho de relacionarse unos con otros, es la empatía, existen varios conceptos acerca de ella, pero prácticamente se reduce a entender la realidad de sus semejantes, las personas no se pueden poner en el lugar de los demás, debido a que no están pasando por la realidad que los aflige, pero si puede respetar y comprender la situación, por ejemplo, cuando alguien se encuentra pasando por la muerte de un familiar, lo cual es un acontecimiento intensamente doloroso, otros individuos no pueden ponerse en su lugar porque no fue su familiar el que falleció, pero sí pueden respetar las reacciones que presenta.

Esta habilidad social es receptada por las personas desde tempranas edades y por factores externos en los que se desarrolla, es un aprendizaje que adopta el individuo para inculcar un mejor ambiente en su contexto. Roque (2015) afirma: “Es la capacidad del ser humano para conectarse con otra persona y responder adecuadamente a sus necesidades, compartir sus sentimientos e ideas de manera que logre que el otro se sienta bien” (p.10). La forma de comprender las emociones de sus semejantes no simplemente es escuchar cuando el otro habla, sino también, interpretar las reacciones, expresiones y silencios para actuar de forma prudente en varias circunstancias, también se puede decir que sería la utilización correcta de la palabra, procesar la información y emitir comentarios asertivos sobre lo que pueda generar bienestar y evitar el aumento del conflicto.

La empatía es uno de los componentes más importantes de la inteligencia emocional por el impacto que ocasiona en el bienestar común cuando es utilizada en momentos de malestar emocional.

### **Emociones positivas y negativas**

Existen dos tipos de emociones que se distinguen por las consecuencias que estas provocan en la persona que las está sintiendo, de forma neurológica y el impacto que genera. Pueden existir emociones positivas y negativas al mismo tiempo, dependiendo de las circunstancias, las dos son trascendentales para el diario vivir de una persona.

Las emociones nos pueden dar pautas de posibles reacciones y formas de actuar que vamos a tener ante determinadas ocasiones, las emociones negativas nos avisan cuando posiblemente algo nos va a pasar, como una enfermedad, es una forma de alertar al cuerpo de que algo está pasando y posiblemente puede empeorar, de ello dependerá que busquemos ayuda y le demos solución al problema. Fredrickson (como se citó en Henar, García y Gómez, 2016) refiere que una emoción negativa emite señales de un posible riesgo e incentiva a realizar conductas emergentes para encontrar una solución, también disminuye los tipos de respuesta; de forma contraria, las emociones positivas generan seguridad y muestran opciones amplias de respuesta.

En la cita anterior se menciona que las emociones negativas tienen menos opciones de solución a los problemas, esto se puede dar debido a la molestia que la persona este sintiendo en ese momento y no le permita meditar y buscar la mejor solución, en cambio con las emociones positivas se puede plantear varias opciones y escoger la mejor y la que pueda brindar más beneficios.

### **Neuropsicología emocional**

A lo largo de la historia del ser humano, ha evolucionado la perspectiva sobre lo que realmente es una persona inteligente, puesto que existen personas con un coeficiente intelectual alto pero los resultados de su vida no han sido de éxito. Acosta (2015) afirma: “Alguien con un CI muy elevado, como Marilyn Monroe, puede tener una vida muy desgraciada. Por falta de inteligencia emocional, aunque le sobren otras inteligencias” (p.16). Es por ello que se genera una diferencia entre las personas con un CI alto y las que poseen inteligencia emocional, por la utilización y

aprovechamiento de aptitudes, actitudes, habilidades y estrategias para obtener objetivos propuestos. Las emociones son consideradas una forma de expresión innata que existe para transmitir lo que la persona siente en el momento, ya sea en una situación o con un sujeto en específico, existen emociones positivas o negativas, como se mencionaba anteriormente, las emociones negativas en su mayoría son aquellas que manifiestan una forma de supervivencia mediante mecanismos agresivos y las positivas son las que expresan sentimientos de satisfacción a la persona.

Las emociones radican en el cerebro y son la respuesta a determinados estímulos, los cuales pasan de un estado a otro formando una función de acuerdo a la percepción individualizada, se muestran de forma transitoria en manifestaciones neurocognitivas con sensaciones físicas y se potencia su influencia directa en la memoria, puesto que el ser humano le da un significado importante o no, y lo asocia a experiencias buenas o malas que perpetúan en la mente. Las emociones forman parte de la vida diaria y sin ellas no se podría optar por un desarrollo o evolución, pues están preterminadas para responder a toda señal del ambiente, es así que se generan conductas en el menor tiempo posible por el significado que antepone el individuo para reaccionar. Braidot afirma:

Junto a la vía neuronal que va desde el tálamo a la corteza cerebral existe un conjunto de fibras nerviosas que comunica directamente el tálamo con la amígdala, y llegó a la conclusión de que en el cerebro humano hay una especie de atajo que permite que la amígdala reciba algunas señales en forma ultrarrápida desde los sentidos. (2016, p.35)

Esto quiere decir que de forma física y neurocognitiva el ser humano recibe un estímulo y automáticamente se producen respuestas emocionales que se originan en la amígdala. También vinculadas a los órganos de los sentidos siendo el ejemplo más

sensillo de este fenómeno; cuando una persona toca con sus dedos una olla hirviendo por lo general la reacción sería un grito o en varios casos llanto, es así como se demuestra la agilidad de los significados emocionales ante el ambiente. A esto se le puede añadir que en caso extremos en los que se necesita de una prota respuesta se toma en cuenta la vía rápida que acude directamente a la amígdala, pero también existe la vía lenta, la cual indrotuce la conciencia en el proceso, aquí se incluyen las funciones ejecutivas, pues es necesaria la planificación y programación para tomar decisiones y ponerlas en práctica.

La inteligencia emocional no simplemente es una conducta sino que también posee componentes fisiológicos que explican su funcionamiento, partiendo desde la lateralidad cerebral en la cual se sabe que los hemisferios izquierdo y derecho tienen funciones determinadas que influyen en la forma de actuar de los seres humanos. En el caso de las personas diestras, la parte izquierda del cerebro, sirve para el razonamiento lógico pero también tiene una parte intuitiva y creativa que trabajan en conjunto para una mejor operación en distintos casos (Acosta, 2015). De esta manera los individuos dejan de ser seres racionales que simplemente piensan lógicamente y de forma operativa sino que aprovechan para crear estrategias para un óptimo desempeño y medir factores de riesgo y oportunidades.

Otra parte del cerebro importante e influyente en las respuestas fisiológicas de las emociones es la amígdala. La cual está relacionada con las emociones y decisiones que toman las personas con respecto al valor que le da a cada situación para que exista un cambio fisiológico y se genere una respuesta. Morgado y Cuquerella afirman:

Un complejo de diferentes núcleos neuronales localizado en la parte anterior de cada uno de los lóbulos temporales del cerebro. La mayoría de las respuestas emocionales son aprendidas, siendo también la amígdala un lugar crítico donde tiene lugar el condicionamiento o asociación entre los estímulos o situaciones originalmente neutras y las circunstancias emocionales a las que quedan ligadas. (2015, p.11)

Las respuestas emocionales, como se había mencionado anteriormente, son producto de la interacción social, crianza, aprendizaje y observación que realiza una persona, siendo el conjunto de saberes lo que dan como producto una reacción positiva o negativa en alguien que se encuentra expuesto ante un estímulo externo.

Es importante mencionar también, que la amígdala es uno de los componentes más importantes dentro de las emociones. Velayos y Diéguez (2015) refieren que el proceso receptor de estímulos para generar una emoción se da inicialmente en la amígdala, donde acude al córtex cerebral, el giro cingular y el lóbulo frontal, allí se hace consiente el estado emocional es decir se produce una sensación. Dentro de estos componentes también está el hipotálamos que es aquel que recibe las respuestas autonómicas por medio del Sistema Nervioso Autónomo, y el giro cingular las respuestas cognitivas. Aparte de las respuestas emocionales también se encarga de todas las actividades y sensaciones placenteras como el deseo de buscar, acudir a lugares que generen gusto y desechar los que no, esto se puede dar de forma consiente o inconsciente.

### **Modelo de habilidad o del procesamiento de la información**

Este modelo se considera uno de los más importantes, indica la forma de procesar la información de forma inteligente, que sirve al receptor y mejora su forma de actuar ante determinadas circunstancias que pueden provocar formas erróneas de actuar. Es decir, primero percibir, aprender a escuchar lo que los demás quieren decir, luego comprender y regular los estados afectivos, y por último, utilizar esta información emocional para mejorar los procesos cognitivos (Carretero, 2015). Estas capacidades podrían generar una mejor adaptación al individuo y evitación de problemas o afrontamiento oportuno de ellos.

Este modelo también cumple un criterio de correlación de las habilidades sociales con la experiencia. Salovey y Mayer (como se citó en Carretero, 2015) refieren que la Inteligencia emocional está constituida por habilidades que se adquieren de forma empírica y las relaciones sociales, donde, está en constante cambio por la susceptibilidad al aprendizaje. Cuando una persona percibe constantemente en su medio social un afrontamiento asertivo ante varias situaciones, éste aprenderá y lo podrá en práctica o por lo menos lo irá mejorando con el pasar de los años y sus experiencias.

### **Modelo de Mayer y Salovey**

En este modelo se incluye no solo la forma de percibir la información verbal, sino también la no verbal, las emociones, entre otros componentes que definen nuestra forma de actuar.

La Inteligencia Emocional comprende la valoración y expresión verbal, el pensamiento de las palabras que vamos a emitir, la repercusión que éstas tendrán y las consecuencias que pueden ocasionar, así como también la no verbal, muchas veces las expresiones no verbales también puede ocasionar malos entendidos o problemas. La regulación de las emociones y el control de impulsos de uno mismo así como también entender las emociones que sienten los demás.

### **Modelo de Reuven Bar-On**

En este modelo se realiza la distinción entre las personas exitosas y las que no lo son, acotando que la inteligencia emocional es un elemento clave para alcanzar el éxito. Reuven Bar-On (como se citó en Carretero, 2015) afirma que los componentes de la personalidad que indican el éxito en una persona tienen relación directa con el coeficiente interpersonal, intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y humor general, lo cual indica que si una persona tiene y desarrolla estas habilidades y se esfuerza por obtener sus objetivos, tendrá más probabilidad de éxito que otros. Algo muy importante que destacar de este apartado es la persistencia por cumplir con los objetivos que se propone la persona de forma individual, la inteligencia emocional también se mostraría en no decaer cuando se presenta obstáculos o saberlos solucionar para seguir trabajando en conseguir llegar a la meta propuesta.

### **Modelo de Daniel Goleman**

En este modelo el autor menciona que el Coeficiente Intelectual no tendría tanta relación con el triunfo, pues muchas personas con un CI alto, no han alcanzado el éxito



como tal. Para alcanzarlo es necesario desarrollar habilidades que parten de la importancia de la vida del ser humano y su relación con la sociedad para una correcta interacción, como la empatía, automotivación, insistencia en el logro de metas, altruismo y reconocimiento de emociones.

Para que una persona alcance el éxito no necesita únicamente de un CI alto, necesita desarrollar habilidades cognitivas como la empatía que no solo es ponerse en el lugar de otro sino también respetar tiempos y espacios de los demás, ser oportuno, asertivo, la perseverancia también se mencionó en modelo de Bar-On como una habilidad de que tiene una persona para persistir y continuar con sus objetivos, la automotivación se lo puede también comprender como una forma de desprendimiento hacia los demás y la independencia personal para motivarse y sentirse bien consigo mismo sin la necesidad de una tercera opinión.

### **Modelos genéticos**

Este modelo parte como una interpretación hacia el origen de la inteligencia, donde se afirma que principalmente es heredada. Carretero (2015) refiere que se pueden considerar varios factores que conlleven aptitudes en una persona con un coeficiente intelectual bien desarrollado, pero los que más resaltan es el ambiente y la herencia, así también señala que existen dos perspectivas clásicas que fundamentan este modelo, por un lado la perspectiva tradicional donde se cree que un gen puede provocar un cambio o importancia determinada en cada uno de nosotros, y, por otro, la influencia genética es el equivalente a la acción entre varias genes para obtener un

resultados, es decir, uno solo no tiene una influencia significativa en el desarrollo de la inteligencia de un individuo, es el componente de varios para un mismo fin.

Se puede añadir entonces, que este modelo sería uno de los más opcionados para explicar el origen de la inteligencia emocional, puesto que como se mencionaba anteriormente, el desarrollo en el contexto es un factor de suma importancia y porque no decirlo, trascendental, para generar y aprovechar habilidades, pues se puede observar que los hijos por lo general, sacan el carácter y adoptan la forma de ser de los progenitores. Así también poseen habilidades que son similares a la de los padres y su transmisión es mediante la genética.

### **Modelos de interacción herencia-medio**

La herencia es uno de los factores que también predomina en los seres humanos y a criterio personal, el medio en que crece el individuo es el más importante, se conoce que el mejor aprendizaje que tienen los niños es mediante la observación, ya que es con el ejemplo con el que generan hábitos y costumbres que implantan en su forma de vida.

En este modelo se realiza el estudio de la repercusión que tiene el ambiente en el individuo y su crecimiento o desarrollo en el intelecto, Hebb (como se citó en Carretero, 2015) afirma que existen dos tipos de inteligencia, la herencia y la que está ligada a la forma de actuar de una persona, los actos hablan por alguien, la capacidad de pensar, meditar, analizar antes de tomar una decisión que puede tener consecuencias favorables o no. Esto hace referencia a que la inteligencia no depende únicamente de un parámetro en específico, sino, de varios componentes como la genética y el aprendizaje del entorno. Entonces, se puede deducir que una persona puede heredar

una inteligencia promedio, pero si realiza actividades que potencien un amplio aprendizaje, este aumentará, así también se puede relacionar con el empirismo, pues las vivencias también proporcionan habilidades para hacer una persona más racional y práctica que pueda resolver fácilmente cualquier tipo de conflictos.

## **Estrés Académico**

### **Estrés**

El estrés es una problemática que se ve evidenciada a nivel mundial en todas las culturas y la mayoría de la población, ha tenido un auge en los últimos años debido a las consecuencias que puede generar, y el gran impacto que tiene sobre los individuos en todos los contextos que se debe incluir, hoy en día las actividades que se deben realizar demandan de mucho tiempo, esfuerzo y dedicación, y tienen un grado de complejidad de acuerdo a las responsabilidades que se adquieren con el tiempo, la afectación manifestada en las personas no simplemente puede ser de tipo fisiológica, sino también psicológica o emocional, que afecta al individuo en su desarrollo familiar, social, laboral, de pareja, entre otro; entonces, el estrés llegaría a ser la respuesta del cuerpo humano en todas las áreas, a un determinado estresor o estímulo. Fuertes afirma que:

Estrés no es solo equivalente a prisa, multiplicidad de tareas, premura, sobrecarga laboral o plazos rígidos. El ser humano siempre ha tenido que enfrentarse y resolver muchos problemas en su lucha por la adaptación y supervivencia, sintiendo amenazas diversas durante su existencia. (2016, p. 50-51)

Lo que nos da un indicio de que existen diferentes tipos de estrés que están asociados al área en el que se desempeña el ser humano, puede ser laboral, educativo, familiar o personal, y no solo comprende la sobre carga de tareas o actividades sino también el atravesar momentos de tensión por alguna decisión que se debe tomar. Es necesario recalcar que el estrés no es un factor negativo cuando sirve para la evolución de la persona, es decir, las personas necesitan muchas veces sentirse presionados para

liberar habilidades que en su momento no se habían expuesto, pasan por un proceso de adaptabilidad y posteriormente, mientras más carga de labores, mejor desempeño y facilidad para desempeñar bien el trabajo.

### **Tipos de estrés**

El estrés está comprendido por terminologías distintas para su denominación y área en la que se encuentra, éste se distribuye en distrés y eustress. Para Cabanyes y Monge el “Distrés es nocivo para el organismo y, a la larga, es muy posible que produzca daños difíciles de reparar en el sustrato neurobiológico de las personas afectadas” (2017, p. 278). Es por ello entonces que el distrés vendría a ser un tipo de estrés dañino para la salud física y mental del individuo, puesto que manifiesta sintomatología negativa y perjudicial, que de forma contraria, no es un motivador para continuar con las actividades; por otro lado el eustress es considerado como un tipo de estrés beneficioso para el ser humano, ya que potencia sus habilidades y genera un sentido de superación de metas y objetivos intrínsecos, es así que es tomado en cuenta como un estrés necesario.

Finalmente, los estresores y respuestas asociados al sistema laboral y educativo son denominados como burnout, que es una terminología que se utiliza para definir el estrés dentro del área laboral, de forma patológica, es considerado como un agotamiento extremo por el exceso de trabajo, dejando a un lado las necesidades propias por atender a las de los demás, en cuando a la prestación de servicios profesionales, y por otra parte, el estrés académico, Kohn y Frazer, 1986; Misra y McKean, 2000 (como se citò en Gonzales et.al, 2017) comprende los estresores

asociados al área educativa y entre los más destacados están las calificaciones finales, exceso de trabajos en casa, exámenes orales y escritos, antes y después de rendirlos, entre otros.

### **Estrés académico**

Hoy en día la palabra estrés es conocida por el impacto que ha tenido dentro del ámbito de la salud mental, es utilizada por la mayoría de personas de diferentes edades que ya asumen estar afligidos por esta problemática. Autores como Bustos afirma: “El estrés constituye uno de los mecanismos adaptativos mejor diseñados y de más amplia repercusión a nivel individual, ya que involucra prácticamente todas las funciones orgánicas en forma integral y programada” (2015, p. 14). El estrés afecta a todas las áreas en las que está inmerso el ser humano, de forma psicológica, emocional y fisiológica, puede desembocar en problemas agudos si no se trata en el tiempo oportuno, y sobre todo si no se educa pues es considerado como una adaptación del cuerpo o también una enfermedad aprendida.

Las concepciones conceptuales son diferentes debido a criterios de varios autores, pero existe una concordancia en el malestar significativo que desarrolla la persona en todos los contextos en los que se encuentra, y pueden ser de tipo familiar, educativo y laboral. Según González (como se citó en Moreno et al, 2017) afirma: “Deformación y tensión interna que sufre un cuerpo bajo la acción de fuerzas externas de determinada magnitud que llegan a tener respuestas adaptativas o de incapacidad para contrarrestar la nocividad” (p. 199-200). Es por ello que se considera al estrés como una enfermedad que se va adaptando al individuo y sintomáticamente avanza y

se agudiza con el tiempo hasta presentar daños fisiológicos producidos por la psiquis del individuo.

El estrés académico es un tipo de estrés que es parte de la vida cotidiana de los estudiantes de todos los niveles educativos, desempeñando un rol significativo en universitarios. Las tareas, evaluaciones asignadas y demás obligaciones que deben cumplir, son estresores identificados que ayudan a agudizar el problema. Los seres humanos, con el transcurso del tiempo y la edad van adquiriendo responsabilidades que en ocasiones no se alcanzan a cumplir con éxito, por la falta de correcta distribución de tiempo u otros factores.

### **Síntomas**

El estrés es un determinante por la afectación que produce en los seres humanos debido a la nocividad de sus síntomas, estos no solamente se pueden enunciar como rasgos que el paciente describe de forma física, sino también el impacto que genera en su vida diaria en cuanto a la estabilidad emocional, puesto que se puede generar irritabilidad, bajo estado de ánimo, agresividad y estos también afectan al individuo de la misma forma en la que se presenta un síntoma de cualquier enfermedad orgánica.

A nivel mundial, una entidad importante de la salud, realizó su pronunciamiento sobre el estrés en donde manifiesta que puede generar malestar psicológico, físico y conductual. La Organización Mundial de la Salud (como se citó en Carrillo y Vera, 2014) refiere que el estrés engloba reacciones fisiológicas dentro del organismo para alertar y manifestarse en respuesta a los distintos estresores, estas reacciones pueden ser taquicardia, cefalea, insomnio, indigestión, falta o incremento de apetito, presión

arterial alta, contracturas o dolores musculares, disfunción sexual, cansancio excesivo, ansiedad, depresión, angustia, diarrea o estreñimiento y trastornos de la atención.

El cuerpo humano tiende a reaccionar de formas diversas para anunciar que se encuentra en momentos de tensión, fatiga o angustia, expresa mediante cualquier malestar o enfermedad si existe algún estresor que le está ocasionando dichas molestias, el estrés puede enfermar a la persona manifestándose con algún síntoma específico, por lo que si no son tratados a tiempo puede ir empeorando paulatinamente.

Como se mencionaba anteriormente, el estrés puede ser positivo y necesario para el desarrollo de habilidades en el individuo, pero también existe el estrés negativo que afecta el estado normal de una persona, sus síntomas pueden ser físicos o psíquicos, dentro de los físicos se puede recalcar la sensación de ahogo, taquicardia, tensión muscular, puños cerrados, hiperactividad, inquietud, cansancio, sudoración, hiperhidrosis palmar, frecuente deseo de orinar, problemas sexuales, indigestión, onicofagia, náuseas, flatulencia, estreñimiento, diarrea, entre otros y dependiendo de la persona que lo padezca, pues sus manifestaciones no son específicas o generales; en los síntomas psíquicos o mentales se puede dar angustia, preocupación, labilidad emocional, frustración, aburrimiento, distrabilidad, incapacidad para terminar una tarea, proclive a cometer fallos, hipercrítico, inflexible, baja eficacia y falta de productividad (Ramos, 2016). Todas estas expresiones corporales y mentales son la respuesta a los diferentes estresores que enfrenta el ser humano en distintos contextos, a cada persona se le presenta de diversas formas y la gravedad va de acuerdo a la



resistencia o soporte que se da individualmente, en muchas ocasiones las enfermedades son ocasionadas o inician por estrés.

### **El estrés como respuesta**

El estrés es considerado como una respuesta o forma de expresión que realiza el individuo cuando se encuentra en situaciones que le provocan incomodidad o molestia, esto se puede presentar de forma fisiológica o cognitiva. Marrero (2015) refiere que el cuerpo humano se prepara para recibir una intensa actividad motora, y es favorecedor para la persona, porque así tiene una mejor percepción de las situaciones que le pueden generar estrés, las mismas que ocasionan la agilidad de pensamiento, búsqueda de alternativas de solución, y por ende la selección de actividades idóneas. A esto se le puede añadir que el sujeto está preparado no solamente de forma psicológica sino también física para afrontar correctamente los procesos de estrés, y, de cierta forma es necesario pasar por situaciones estresoras para desarrollar la agilidad mental, fomentar un aprendizaje y resolver conflictos de forma rápida y correcta, es por eso que a diferencia de ser una situación maliciosa, busca ser un factor de evolución. En este caso se puede dar un ejemplo, en el cual un estudiante de colegio debe asumir varias responsabilidades entre ellas, tareas, actividades extracurriculares, evaluaciones y otras más, todo eso en un determinado tiempo, al inicio se puede originar malestar e incluso generar una enfermedad por la carga de labores, pero, en un futuro, cuando se encuentre en la universidad, deberá adquirir mayores responsabilidades y más actividades académicas en un rango de tiempo reducido, es por ello que la persona va produciendo mecanismos psicológicos y fisiológicos para afrontar el estado estresor.

Así mismo, cuando el cuerpo deja de producir esa adaptabilidad ante una gran carga laboral da apertura a la generación de enfermedades por la reacción tardía.

Se puede añadir que es importante que en la vida de una persona se vayan presentando actividades que generen estrés porque así la ganancia y sensación de logro será mucho más placentera que otras que no tienen grados de complejidad, pero es propicio también, buscar alternativas de resolución de conflictos y desarrollo de habilidades sociales para reducir la nocividad de los efectos que producen los estresores.

### **Estresores y ambiente**

El tema estrés es muy conocido hoy en día, por lo general la mayoría de personas asumen estar estresadas aun así no sepan lo que esto significa, es por ello que es necesario saber mucho más que solo definiciones, conocer que es lo que realmente genera dicha problemática, y estos son los llamados estresores, pues están distribuidos por factores y también los sitios donde se producen. Marrero (2015) refiere que están divididos en biogénéticos y psicosociales, en cuanto a biogénético, son los que pueden generar variaciones bioquímicas o eléctricas que producen respuestas inmediatas ante el estrés, y los psicosociales, se producen por la interpretación cognitiva que le da el sujeto de forma individual por la percepción que este asume en cualquier acto o ambiente. Los tipos de estresores afectan directamente al individuo, ya que anteriormente se menciona que la recepción puede ser fisiológica o cognitiva. El impacto generado depende de la importancia que le de el sujeto a dicho estímulo, como por ejemplo, un estudiante puede estresarse por la abundante carga de tareas que tiene

que presentar de un día para otro, y eso le puede causar mucho conflicto, para otro que incluso es el compañero de aula, no le causa estrés y lo toma con una actitud calmada, en los dos casos antes mencionados se puede evidenciar que cada persona le da el significado que cree de gran o poca magnitud. De igual forma, se puede mencionar distintos ambientes como el pago de deudas, un partido de fútbol con un marcador poco favorable, el incumplimiento de un deber, una decepción amorosa, tiempo limitado para realizar una actividad, la presentación de la tesis, etc; estas y muchas más situaciones son contextos que se viven a diario y para unos pueden ser opciones de gran carga de estrés, para otros no.

La valoración que realiza el individuo al momento de dar un significado al estresor, se realiza de acuerdo a la experiencia que ha tenido en cuanto a la utilización de estrategias de afrontamiento y a la observación de sus semejantes al resolver un conflicto y las expectativas que tiene del resultado final.

### **Neurofisiología**

El estrés aparte de ser una problemática individual y social también se ha determinado como un problema de salud que puede variar de acuerdo a los niveles que alcanza en distintos individuos, generalmente se describen dentro de 3 rangos, leve, moderado o severo, donde leve es el mínimo y severo el punto más alto de estrés, para determinar esto existen varias pruebas psicométricas que arrojan datos exactos, así también se puede evidenciar en la intensidad de los síntomas que refleja el individuo, estos síntomas pueden ser físicos, psicológicos o emocionales. El estrés no tiene un origen únicamente social donde los estresores tienen influencia directa sino también

repercuten los componentes neuronales que de cierta forma es donde se origina el estrés en distintos niveles, una hormona fundamental dentro del tema es el cortisol, el cual se menciona que si existen grandes cantidades, hay más tendencia a estresarse y por ende a menor cortisol, menor estrés. Cóllica afirma:

Existe una cierta cantidad de personas (hasta un 25 a 30% en nuestro país) que naturalmente tiene valores de cortisol bastante por debajo de los valores promedio. Esto responde a causas genéticas o epigenéticas, ancestrales, de tipo adaptativo a climas y condiciones naturales de las distintas regiones donde se asentó el ser humano a lo largo de su evolución. (2015, p.27)

Lo que da a entender, que existen personas que se adaptan a formas de vida que comprenden niveles altos de tensión y genera una costumbre por la cultura o el contexto en el que se desarrollan, por ejemplo una persona que tiene tendencia a trabajar más de 8 horas diarias de lunes a domingo o vivir en una ciudad que tenga mucho tráfico, se sobre entiende que estos horarios fueron ejecutados desde pequeñas edades y son parte de la tradición del contexto, por lo tanto no afectará al individuo como un estrés negativo.

Así también, se puede determinar que si existe un elevado nivel de la hormona cortisol cuando hay estrés, deben reducirse otros neurotransmisores que generan placer o felicidad en el ser humano como la serotonina, que se encarga de generar actividades placenteras o vitales para un buen desempeño del ser humano y por su falta puede estar ligada al estrés o la depresión, dado que esta se encarga del sueño, la digestión, el estado de ánimo y el deseo sexual. “Los valores de serotonina se encuentran bajos en la mayoría de las situaciones de estrés y son más bajos en los grados de moderado y severo así como en la depresión” (Cóllica, 2015, p.32). Lo que buscaría elevar esta hormona

de forma natural buscando métodos para incrementarla, mediante cosas simples como dormir mínimo 8 horas diarias, mantener la calma en momentos de tensión, una buena alimentación para generar una digestión adecuada que de cierta forma estos parámetros influyen en las hormonas y neurotransmisores del ser humano. Otro factor importante es la glucosa, la cual incrementa la energía en el cuerpo y esto incentiva los procesos cerebrales.

Existen también, partes influyentes del cerebro que al recibir un estímulo estresor se activan de forma automática. “A nivel neuronal, la respuesta de estrés está mediatizada por tres ejes neuronales: sistema nervioso simpático, sistema nervioso parasimpático y sistema nervioso neuromuscular” (Cabanyes y Monge, 2017, p.279).

Así también, se puede mencionar al Sistema Nervioso Central, quien interviene en las respuestas cuando se genera una amenaza para el individuo. Arroyo (2017) refiere que las respuestas corresponden a determinantes intrínsecos al estímulo estresante como la duración e intensidad que actúa directamente en el individuo y, también, el factor intrínseco al individuo, como los recuerdos asociados al estímulo, la edad, el sexo o eventos previos, que repercuten en el tipo de respuesta.

Otras estructuras que intervienen en la respuesta al estrés son la amígdala, el hipocampo y PFC (que es una base neuronal de la toma de decisiones). Para Arroyo (2017), la amígdala es una estructura importante en la respuesta del miedo y estrés, está comprendida por 12 núcleos interconectados y se divide en amígdala lateral y central,

la amígdala lateral recepta información sensorial del tálamo, la corteza e hipocampo; el PFC actúa en la extinción y expresión del miedo.

### **Consecuencias a corto y largo plazo**

Existen consecuencias que producen malestar significativo para el ser humano y puede ser en el instante o dentro de varios días, semanas o meses, en los que se genera un cambio en áreas biológicas, psicológicas y sociales. No precisamente tienen que ser cambios catastróficos para poder tomar en cuenta una consecuencia de corto plazo, sino que proporcionen malestar en la persona que lo padece, como el simple hecho de no dedicarse tiempo para las necesidades fisiológicas, aunque suene poco creíble, existen personas que manifiestan que por la falta de tiempo y acumulación de tareas no comen, no beben agua, e incluso no van al baño las veces que deben por enfocarse en las labores. La responsabilidad es importante en cualquier tipo de actividad, pues muestra el compromiso y valor que una persona tiene con lo que hace, pero también es cierto que es sano detener el trajín por el que transita, para dedicar el tiempo necesario a las necesidades fisiológicas y sociales.

En las consecuencias a corto plazo se pueden considerar el realizar varias actividades al mismo tiempo y no obtener buenos resultados, baja energía en el cuerpo la mayoría del tiempo por el exceso de trabajo y movilización de un lugar a otro, mala alimentación o no comer las veces necesarias, no existe el deslindamiento emocional del área de estudio y el hogar, lo que genera desgaste mental, incomodidad en sus tiempos libres y falta de relación, agotamiento continuo, falta de creatividad. Las consecuencias del estrés tienen una correlación rápida entre los resultados a corto plazo

y a largo plazo, pues es fácil pasar del cansancio a una somatización que puede desembocar en enfermedades. Según El (2015) refiere que el estrés produce un sin número de enfermedades, se agudiza con el tiempo, se mantiene y se extiende por lo que para el individuo es difícil sobrellevar la situación, así también, el cansancio se relaciona con varios trastornos crónicos de salud como úlceras, tensión, cefalea, insomnio y mayor susceptibilidad a gripes y resfríos.

Es por esto que rápidamente las consecuencias pueden agudizarse y generar mayor inconvenientes tanto en la salud como en el comportamiento, pues aparte de enfermar físicamente a la persona, no va a tener un buen rendimiento y la decadencia del trabajo se puede evidenciar, la ausencia por enfermedad, el agotamiento para realizar bien las actividades encomendadas y la irritabilidad que perjudica la convivencia con sus semejantes, a esto se le agrega que en aulas de clase o lugares de trabajo existe la acumulación de personas con las características similares de estrés y surgen conflictos tornándose un ambiente poco saludable. Redolar (2015) afirma: “lo que hace el estrés a largo plazo es «apagar» sistemas que requieren mucho gasto energético y no son necesarios para esta demanda del entorno: nuestro sistema de defensa contra la infección, la respuesta sexual, el crecimiento” (p.35). Se puede percibir que las consecuencias a largo plazo se visualizan mediante la adaptación que genera el cuerpo humano a la patología y provoca la baja de defensas en el sistema inmunológico que le permite a la persona defenderse de problemas de salud usuales como un resfriado, infecciones y otros, así también por la gran carga de energía que se encuentra descompensada. Se considera que el estrés a largo plazo es la consecuencia

del desinterés del individuo que lo padece, puesto que no busca ayuda para contrarrestar las sintomatología y obtener un cambio en el estilo de vida que le permita reacomodar las actividades diarias para un mejor desempeño y óptima salud mental y física.

### **Estrategias de afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento se determinan como respuestas cognitivas o conductuales que acopia la persona en su forma de vida para disminuir la intensidad del malestar sintomático que genera el estrés en los distintos contextos. En el caso del estrés académico, se generan estrategias para sobrellevar la carga de tareas y obligaciones que afligen a los estudiantes, un parámetro importante es considerar para que sirven y en que beneficia el afrontamiento dentro de la vida estudiantil, y esto parte de la búsqueda de mejoras para la necesidad de encontrar un equilibrio emocional y comportamental en respuesta a los estresores. En los estresores fisiológicos se busca también bloquear dichos malestares y en lo cognitivo, modificar el pensamiento para una conducta distinta.

Las estrategias que va generando el individuo se dan con el aprendizaje que obtiene a lo largo de toda su vida, y se acentúa en la niñez y adolescencia, son utilizadas para enfrentar las situaciones que demanda la cotidianidad. Frydenberg y Lewis (como se citó en Bordas y Supervía, 2017) manifiestan que los aspectos más importantes para obtener estrategias de afrontamiento provienen de las habilidades sociales que el ser humano desarrolle, como el autoconcepto, autoestima, manejo de relaciones interpersonales y la resolución de conflictos que adopte y ponga en práctica. Así también, un factor que interviene directamente son las emociones, una persona que



controla, reconoce y comprende correctamente sus emociones, tendrá un correcto dominio de sus emociones y sabrá darles la atención que requieren, para evitar conductas inadecuadas o palabras emitidas en momentos de ira.

En la terapia conductual, se considera un objetivo que es importante destacar, la disminución, eliminación o restauración de conductas o cogniciones para obtener resultados definitivos en los que se genere un cambio en la vida del individuo. Para Esteras, “Las estrategias de afrontamiento comprenden una diversidad de recursos tales como: conductas, técnicas, experiencia, conocimientos, relaciones, pensamientos y actividades” (2015, p.94). Dentro de las conductas se puede considerar la modificación en la distribución de tiempos, ambientes y contextos, en las técnicas se puede incrementar formas de estudio mediante nuevos recursos materiales, en las experiencias se puede captar hábitos saludables de estudio y resolución de conflictos que se han aprendido mediante la observación entre pares.

Dentro de las estrategias también se puede considerar la diferencia de utilizar la evitación, negociación o la reestructuración positiva, esto quiere decir que si una persona evita los problemas o los ambientes donde se genere la problemática, va a disminuir el estrés por un momento pero no de forma definitiva, en cambio en la reestructuración, el individuo asimila de forma objetiva el problema y busca una solución, opciones de cambio, o interpreta de forma positiva los acontecimientos para sacar provecho de ellos o a su vez encontrar un aprendizaje, esto promueve el bienestar mental y físico. Se puede rescatar que por el uso de todas estas estrategias utilizadas se

facilitará la disminución o eliminación de la sintomatología causada por el estrés, tomando en cuenta pensamientos, emociones y percepciones.

## Capítulo 2

### Metodología

#### Diseño del trabajo.

En la presente investigación se pretende llevar a cabo un análisis de la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico, para obtener un resultado con el que se logre el propósito de formular opciones de solución al presente problema de estudio.

La modalidad de investigación es de tipo correlacional porque mide la relación entre dos variables de forma estadística, también bibliográfica documental cuyas fuentes de investigación son fuentes primarias como los resultados de los reactivos psicológicos, consentimiento informado, repositorios de universidades y registros de los estudiantes de niveles superiores de todas las carreras. Fuentes secundarias como páginas web, publicaciones científicas, libros, artículos, repositorios de trabajos de investigación. También presenta una metodología de campo ya que existe una relación directa entre la investigadora y los estudiantes de todas las carreras de niveles superiores y personal de la institución encargada de manejar datos significativos para la investigación. Se utiliza el método descriptivo porque analiza la información con respecto a la situación en la que se encuentra el sujeto, y cómo influyen las variables en el ambiente en el que se está desarrollando. Se utilizó el método correlacional, ya que permite demostrar la relación que existe entre las variables y su influencia entre ellas. El método fenomenológico permite estructurar un acercamiento teórico de las dos variables para conceptualizar y ampliar conocimientos detallados de cada uno de

los temas. Y por último el método estadístico con el cual se accede a cuantificar las variables y establecer una relación estadística entre ellas.

Se utiliza enfoques cualitativo y cuantitativo. Cualitativo porque se efectúa una descripción minuciosa de hechos importantes, comportamientos, interacciones, situaciones y características específicas de las personas que son parte de la muestra de investigación. Cuantitativo porque se basa en los resultados obtenidos del estudio, para realizar un análisis, comprobar información y datos, y así poder especificar y delimitar la correlación entre las dos variables.

### **Área de estudio**

**Campo:** Psicología

**Área:** Educativa

**Aspecto:** Inteligencia emocional y Estrés académico

**Delimitación espacial:** Universidad Tecnológica Indoamérica

**Provincia:** Tungurahua

**Cantón:** Ambato

**Delimitación temporal:** 2019-2020

### **Población y muestra**

La población que se toma en cuenta para la investigación son los estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, Campus Centro, que cuentan

con las siguientes características: estar cursando los últimos niveles de su carrera universitaria, encontrarse matriculados en nivel I o II de titulación y desarrollar prácticas pre profesionales en cualquier institución.

**Tabla 1**

*Población de estudiantes por facultad campus Centro*

Facultad	Modalidad de titulación	Cantidad de alumnos
Ciencias Humanas y de la Salud	1	19
Ciencias Administrativas y Económicas	2	8
	1	9
Jurisprudencia, Ciencias Políticas y Económicas	2	12
	1	9
Total		57

Nota. Elaboración propia

## **Instrumentos**

### **Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico Segunda Versión de 21**

Los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron en la investigación fueron dos para las respectivas variables planteadas, el primero es el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, segunda versión de 21 ítems del autor Arturo Barraza Macías, fue creado en México y su última versión se actualizó en el año 2018, ha sido utilizado en varias investigaciones a nivel de Latinoamérica, este test está compuesto por 23 ítems, el primero es de tipo dicotómico para determinar si el encuestado es apto para responder el test, uno en escala Likert de cinco valores numéricos para medir la intensidad de estrés, siete ítems que comprenden la frecuencia y el tipo de estresores que demanda el entorno en el que se encuentra el encuestado, siete ítems que permite identificar la frecuencia en que se presentan los síntomas o reacciones fisiológicas y siete ítems sobre la frecuencia en el empleo de estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés. Este instrumento se puede aplicar de forma individual o grupal y no tiene un tiempo establecido pero por lo general dura de 10 a 15 minutos, la población a la que está destinado es para personas que se encuentran cursando el bachillerato, pregrado y posgrado. El cuestionario en su totalidad presenta una confiabilidad de 0.85 en alfa de Cronbach y de forma individual en dimensiones, 0.83 para estresores, 0.87 para síntomas y 0.85 para estrategias de afrontamiento, de igual forma en alfa de Cronbach (Macias, 2007).

De esta forma se considera idóneo aplicar el Inventario SISCO en la investigación por la similitud de contexto social y cultural que tiene el país de origen

del test y el de la población objeto de estudio, de igual forma cuenta con una confiabilidad óptima y comprende ítems acordes a los objetivos planteados.

### **Inventario de Coeficiente Emocional (I-CE) de Bar-On**

El segundo instrumento utilizado fue el Inventario de Coeficiente Emocional (I-CE) de Bar-On, creado por Reuven Bar-On en Toronto Canadá pero con una adaptación en Perú por Nelly Agarriza Chávez, este inventario es para personas de 16 años de edad en adelante, se aplica de forma individual en un tiempo estimado de 30 a 40 minutos, está estructurado por 5 factores componentes y 15 subcomponentes, en los cuales se pueden obtener resultados individualizados por componente o de forma general, en el caso de esta investigación, se tomó en cuenta el resultado general de coeficiente emocional y la calificación se obtuvo de forma computarizada con el respectivo baremo para la interpretación de resultados, también cuenta con una confiabilidad de 0.93 en alfa de Cronbach la cual es alta, y entre los subcomponentes existe una varianza de 0.77 a 0.91. Así también este instrumento es óptimo para cumplir con los objetivos de la investigación por su alta confiabilidad y el impacto de eficacia que ha tenido en diversos estudios que cuentan con la misma variable (Prieto et al, 2017).

### **Procedimientos para obtención y análisis de datos**

En la modalidad de investigación, se realizaron las solicitudes pertinentes a los decanos de cada una de las Facultades de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato, campus Centro, las cuales fueron: Ciencias Administrativas y Económicas, Jurisprudencia Ciencias Políticas y Económicas y Ciencias Humanas y de la Salud. Las

solicitudes se entregaron en las secretarías de cada una de las carreras obteniendo una pronta respuesta en aproximadamente 2 días, por lo cual se autorizó el ingreso a las aulas en las cuales se recibe la asignatura de titulación I y II, seguidamente se pidió el listado de los alumnos matriculados en titulación y el horario en que reciben la materia mencionada. Según los días del horario, se pasó por cada una de las facultades y cursos para aplicar los instrumentos de recolección de datos previo a la firma del consentimiento informado, se explicó la forma de aplicación de cada uno de los test: Inventario SISCO e Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On, la aplicación tuvo la presencia de la evaluadora por si se iban generando dudas en el proceso, el tiempo de duración fue de 25 a 35 minutos entre los dos test de forma individual. Se acudió a varios profesionales de la salud para el estudio de los baremos y la correcta aplicación de test, así también para determinar una tabulación de datos bien realizada. Una vez empleados los instrumentos se procedió a tabular los datos de forma computarizada mediante el programa informático Excel, para determinar los niveles se interpretó conjuntamente con los baremos, seguidamente se introdujo los resultados de los dos test en el programa SPSS para realizar la correlación de variables y el estudio estadístico Chi- cuadrado, con el cual se pudo comprobar o anular las hipótesis planteadas.



## **Actividades**

Para la elaboración de la investigación se cumplió con actividades importantes para el estudio de las variables, primero fue necesario acudir a la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, campus Centro, para solicitar los permisos respectivos y la información correspondiente sobre los requisitos que deben cumplir los estudiantes previos a la obtención del título de tercer nivel, también se pidió el listado de los alumnos matriculados en los niveles I y II de titulación de todas las facultades y los horarios de clase, seguidamente la recolección de datos se realizó de forma individual, para obtener los resultados se utilizó procesos estadísticos correspondientes para determinar los niveles de inteligencia emocional y estrés académico, mismos que se presentaron en tablas y gráficos sobre la correlación de las variables, para finalizar se elaboró conclusiones, recomendaciones, discusión y propuesta para complementar el estudio.

### Capítulo 3

#### Análisis de resultados

##### Diagnóstico de la situación actual.

Los datos estadísticos que se presentan a continuación son el resultado de la recopilación de información que se recabó en todas las facultades que fueron parte de la investigación.

**Tabla 2**

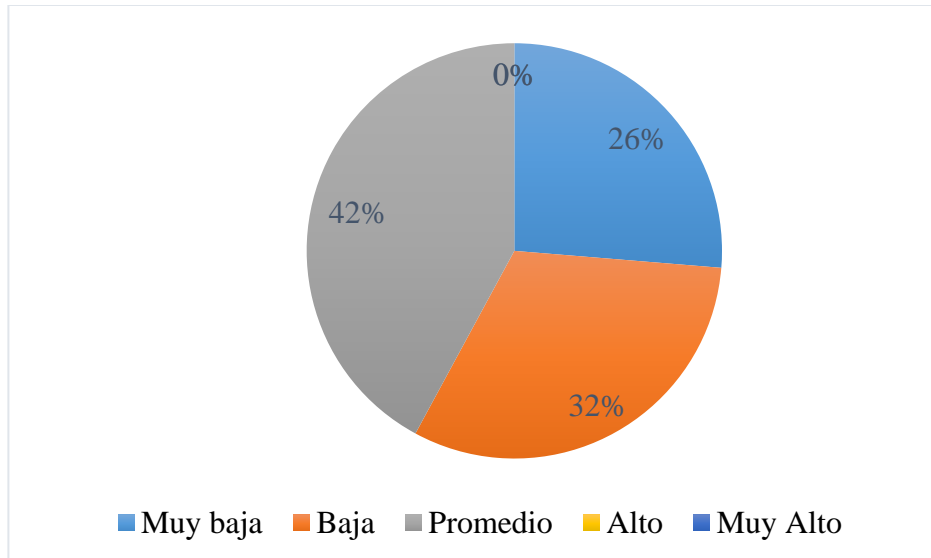
*Niveles de Inteligencia Emocional*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy baja	15	26,3	26,3	26,3
Baja	18	31,6	31,6	57,9
Promedio	24	42,1	42,1	100,0
Alto	0	0	0	0
Muy alto	0	0	0	0
Total	57	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia

## Gráfico 1

### *Niveles de inteligencia emocional*



Nota. Elaboración propia

### **Análisis e interpretación**

De acuerdo con los resultados se pudo determinar que cerca de dos tercios de la muestra se encuentra en un nivel promedio de capacidad emocional, la cual se considera adecuada debido a la utilización normal y común de estrategias y habilidades adquiridas para la resolución de conflictos, así como también la comprensión de emociones propias y ajenas. Por otro lado, aproximadamente un tercio de la población obtuvieron resultados correspondientes a niveles bajo y muy bajo respectivamente, los cuales requieren considerar mejoras y el desarrollo de habilidades sociales, finalmente en los niveles alto y muy alto se obtuvo una puntuación nula, por lo que en la población objeto de esta investigación se considerará que existe un déficit en cuanto al desarrollo

de la inteligencia emocional y sus componentes para un desempeño óptimo en las conductas emitidas en las distintas áreas de evolución

**Tabla 3**

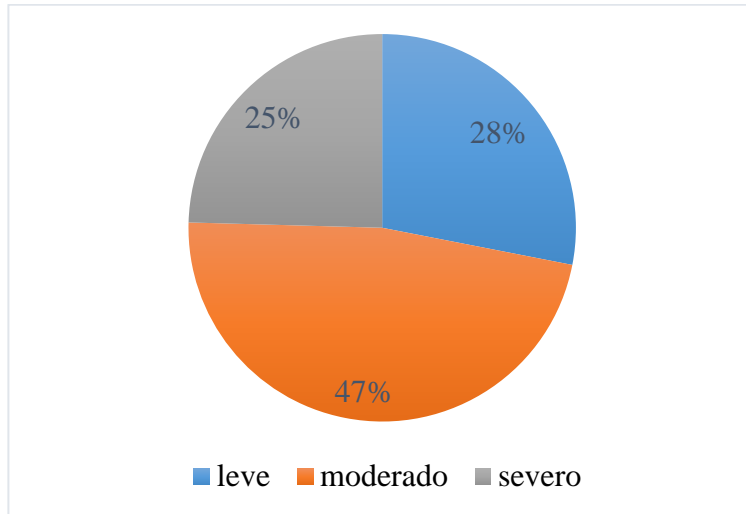
*Niveles de estrés académico*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	16	28,1	28,1	28,1
Moderado	27	47,4	47,4	75,4
Severo	14	24,6	24,6	100,0
Total	57	100,0	100,0	

Nota. Elaboración propia

## Gráfico 2

### *Niveles de estrés académico*



Nota. Elaboración propia

### **Análisis e interpretación**

En cuanto a la variable de estrés académico, con la muestra evaluada, se encontró que dos tercios de la población, cuenta con un nivel moderado de estrés académico, lo cual da a entender que existe un control de estresores por el buen manejo de estrategias de afrontamiento y no existe una influencia significativa con respecto a la exposición de carga laboral, por otro lado, cerca de la quinta parte se encuentra un nivel leve de estrés académico, esto indica la ausencia de la afección en los estudiantes frente a los tipos de estresores y el control de los mismos, seguido de un poco menos de la quinta parte, un nivel severo de estrés académico, que de forma contraria muestra la existencia de afectación en todas las áreas sintomáticas, psicológicas y físicas, la gran exigencia personal y la relación directa al estado de salud.

## Comprobación de las hipótesis

Según el análisis de datos, es necesario realizar la verificación de la hipótesis con el estadístico chi-cuadrado, por lo tanto se plantean las hipótesis nula y alterna, con el propósito de comprobar o no el problema propuesto:

### Hipótesis

**H<sub>0</sub>**= Hipótesis nula

**H<sub>1</sub>**= Hipótesis alternativa

**H<sub>0</sub>**= La inteligencia emocional no influye en el estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato

**H<sub>1</sub>**= La inteligencia emocional influye en el estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato

Para la verificación de las hipótesis se ha tomado en cuenta el método estadístico Chi-Cuadrado. Su fórmula se expone a continuación:

$$x^2 = \sum \frac{(oi - ei)^2}{ei}$$

$\chi^2$ = Chi-Cuadrado

$\Sigma$ = sumatoria

**O**= frecuencias observadas

**E**= frecuencias esperadas

### **Nivel de significancia**

En este caso, el nivel de significancia es de 5%= 0.05

### **Especificación de las regiones de aceptación y rechazo**

Para especificar las regiones de aceptación y rechazo, se determina los grados de libertad; y bajo este lineamiento, se plantea la siguiente fórmula:

$$GL = (f-1) (c-1)$$

### **Donde**

**GL**= grados de libertad

**F**= número de filas

**C**= número de columnas

### **Distribución**

$$GL = (3-1) (3-1)$$

$$GL = (2) (2)$$

$$GL = 4$$

Seguido de esto, se realiza el cálculo de Chi Cuadrado mediante la siguiente tabla cruzada:

**Tabla 4**

*Inteligencia emocional\* Estrés académico*

			<b>Estrés Académico</b>			
			<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Severo</b>	<b>Total</b>
<b>Inteligencia Emocional</b>	<b>Muy baja</b>	Recuento	5	4	6	15
		Recuento esperado	4,2	7,1	3,7	15,0
		% dentro de estrés	31,3%	14,8%	42,9%	26,3%
	<b>Baja</b>	Recuento	4	9	5	18
		Recuento esperado	5,1	8,5	4,4	18,0
		% dentro de estrés	25,0%	33,3%	35,7%	31,6%
	<b>Promedio</b>	Recuento	7	14	3	24
		Recuento esperado	6,7	11,4	5,9	24,0
		% dentro de estrés	43,8%	51,9%	21,4%	42,1%



<b>Total</b>	Recuento	16	27	14	57
	Recuento	16,0	27,0	14,0	57,0
	esperado	100,0%	100,0%	100%	100 %
	% dentro de estrés				

Nota. Elaboración propia

### Tabla 5

#### *Pruebas de Chi-cuadrado*

#### Pruebas de Chi-Cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,323 <sup>a</sup>	4	0,256
Razón de verosimilitud	5,623	4	0,229
Asociación lineal por lineal	1,092	1	0,296
N de casos válidos	57		

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3,68.

Nota. Elaboración propia

## **Decisión**

En relación al proyecto de investigación realizado y con sustento en la prueba estadística Chi cuadrado, se pudo determinar que el valor experimental  $\chi^2$  5,323 es menor al valor crítico de la tabla estadística 9,4877. De acuerdo a la argumentación anteriormente expuesta, se demuestra que no existe relación entre la Inteligencia emocional y el estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato, , es decir, se acepta la hipótesis nula, lo que significa que la variable dependiente no influye en la variable independiente.

## Capítulo 4

### Conclusiones y recomendaciones

#### Conclusiones.

1. Mediante el estudio realizado se pudo determinar los distintos niveles de inteligencia emocional y estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, campus Centro, así también, se confirmó la hipótesis nula por ser menor el valor experimental 5,323 al valor crítico 9,4877 debido a los resultados arrojados por la prueba estadística Chi-cuadrado, el cual permite deducir que no existe influencia entre las variables mencionadas dentro de la población seleccionada, por lo tanto, se puede interpretar que el aumento o disminución del estrés académico depende de otros componentes y habilidades que poseen los seres humanos al momento de confrontar un problema y distintos estresores que se presentan en varias circunstancias y hámbitos de desarrollo de un individuo.
2. En la variable Inteligencia Emocional, según los datos recabados, se evidencia la falta de esta destreza en cuanto a los niveles alto y muy alto, pues cuentan con un porcentaje nulo de participantes, lo cual quiere decir que dentro de la población existe un déficit en el desarrollo y potenciación de esta habilidad, sin embargo, poco menos de la mitad, se encuentra en un nivel promedio de inteligencia emocional, donde se puede deducir que se encuentran en un nivel estándar con un desenvolvimiento normal de aptitudes para generar habilidades y destrezas que incluye la resolución de conflictos, habilidades sociales y un desempeño óptimo en el manejo de estrategias de afrontamiento, por otra parte,

los niveles bajo y muy bajo, están conformados por aproximadamente dos tercios iguales en los resultados, lo que también manifiesta el déficit que poseen los estudiantes al momento de incluir la inteligencia emocional en su vida diaria.

3. En cuanto a estrés académico, se determinó que cerca de la mitad de la población se encuentra en un nivel promedio, lo cual refiere que existe estrés evidenciando que se puede sobrellevar y controlar el impacto directo de distintos estresores, así mismo, existen un porcentaje significativo de participantes que indicaron la inexistencia de estrés académico en el ambiente en el que se desarrollan, y de forma contraria, en un porcentaje similar al anterior, indica que se encuentra en un nivel severo de estrés académico indicando la afectación psicológica, fisiológica y emocional con respecto al impacto que tienen los estresores a los que están expuestos.

## **Recomendaciones**

1. Es importante realizar investigaciones sobre Inteligencia Emocional y Estrés académico, debido a que son temas que se deben considerar relevantes en la vida de todos los seres humanos para una mejor convivencia, salud física, psicológica y emocional, así también, implementar programas psicoeducativos y de salud mental permanentes dentro de la universidad, para todas las carreras sin ninguna excepción, con el fin promover el bienestar común e individual de los estudiantes, donde la prioridad sea el desarrollo intelectual y emocional de toda la comunidad educativa.
2. Se recomienda implementar programas de capacitación sobre Inteligencia Emocional para generar el desarrollo de gran parte de habilidades sociales y destrezas en todos los estudiantes de las distintas facultades de la Universidad Tecnológica Indoamérica, pues serán profesionales que buscan dar soluciones a problemas en la comunidad y deben poseer estas habilidades para ejecutar sus actividades de forma correcta y asertiva. También es propicio realizar por lo menos una evaluación por período académico para dar seguimiento al avance en la salud mental de todos los estudiantes.
3. Es importante llevar a cabo una correcta distribución de horarios y jornadas académicas en donde la salud mental de los estudiantes universitarios no se vea afectada y sea una prioridad, puesto que por la carga de actividades se puede generar malestar significativo, enfermedades, afecciones emocionales y un bajo rendimiento académico; así mismo, crear una campaña de concientización sobre las consecuencias que puede ocasionar la abundante carga de labores

estudiantiles y el mal manejo de habilidades sociales dentro y fuera del establecimiento educativo, tomando en cuenta los riesgos que afectan directamente a todos los contextos en los cuales se van a desarrollar los individuos, y promover la búsqueda de ayuda profesional para contrarrestar o prevenir enfermedades crónicas de la psiquis humana.

4. Se recomienda aplicar técnicas cognitivo conductuales para el mantenimiento, incremento e instauración de inteligencia emocional y otras habilidades sociales, necesarias para un mejor desempeño de los estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica, así también la utilización de técnicas para la disminución o eliminación de estrés académico.

## **Discusión**

Albornoz, et al. (2017) en su investigación “Relación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Derecho y la Facultad de Ingeniería Civil de una Universidad Pública de Lima Metropolitana”, hecha en Perú, concluyeron que, de las dos facultades estudiadas, existen niveles más altos de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Derecho. De esta forma se evidencia la inclusión de la problemática en otras poblaciones pero con el mismo nivel académico, donde la distinción se ve enfatizada en la carrera. Dentro de esta investigación se aprobó la hipótesis nula, lo que quiere decir que no existe influencia de la Inteligencia Emocional en el Estrés Académico, sin embargo, con los datos estadísticos obtenidos, se puede resaltar que en un porcentaje significativo de la población, existe la presencia de un nivel severo, y la mayoría de encuestados con un nivel moderado de estrés académico, por lo tanto el estudio no se deslinda del problema inicial, pues también se buscaba comprobar un aproximado porcentaje de estudiantes que se encuentren atravesando problemas relacionados al estrés y el impacto que generan las actividades académicas en ellos.

Uno de los ejes principales de esta investigación también fue el contexto de la población para la comparación de datos estadísticos sobre la problemática, pues la distinción de las culturas muchas veces influye en los resultados que generen los individuos. Quito et ál (2017) en su investigación “Estrés Académico en estudiantes de tercero de bachillerato de Unidades Educativas Particulares del Ecuador”, muestran como objetivo principal tipificar el estrés y describir las consecuencias que este trae de

forma física, psicológica y comportamental, así también, se demostró mediante la aplicación del inventario SISCO, la existencia de estrés académico en un nivel moderado a profundo en la mayoría de los estudiantes que fueron muestra del estudio. Lo cual sustenta los resultados de esta investigación, pues aunque no se relacionen las variables, se consiguieron datos que verifican la similitud de estos en las poblaciones según los resultados, la mayoría se encuentran en un nivel moderado y severo de estrés, teniendo una relevancia similar debido a que no se descarta la afectación que se puede generar de forma paulatina y llegar a niveles más altos con el paso del tiempo sin una debida intervención.

Andrade et al. (2018) en su investigación “La inteligencia emocional: una estrategia para mejorar el rendimiento académico, la comunicación y la pedagogía crítica” llegaron a la conclusión de que la inteligencia emocional si tiene relación con el rendimiento académico de los estudiantes, al reconocer las emociones y conductas propias y de los demás, al controlar sus emociones, angustia, y sobre todo tomar el control cuando se encuentra en un estado alto de ansiedad. El rendimiento académico es uno de los factores que se asocia al estrés, puesto que la mayoría de estudiantes realizan todas las actividades en función de obtener una nota que asegure su paso al siguiente nivel académico, es por ello que en este estudio no se relacionaron las variables porque el estrés está compuesto por varios factores que pueden ocasionar la afectación, y la inteligencia emocional muchas veces se deslinda de las labores del individuo porque se realizan las tareas de forma mecánica y no precisamente buscando



ser asertivos, sino más bien, cumplir con lo que se pide para obtener un puntaje promedio.

## Capítulo 5

### **Tema de la propuesta**

“Técnicas cognitivo conductuales para disminuir el estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica matriz Ambato”

### **Justificación**

Con base en los resultados de la investigación, y una vez identificada la problemática significativa de cada variable, es importante desarrollar talleres que contengan técnicas psicológicas cognitivo conductual, para la disminución de estrés académico en la población estudiada, ya que con ellas se mejorará la calidad de vida y el desempeño de los individuos en todos los ámbitos que se desarrollen, no únicamente educativo sino también en relaciones interpersonales .

La propuesta es factible porque cuenta con técnicas psicológicas sustentadas y comprobadas teóricamente, a demás, la corriente cognitivo conductual es considerada como una de las más eficientes y eficaces al momento de aplicar y obtener resultados en el tiempo establecido por el profesional.

Los beneficiarios de esta propuesta de investigación serán los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, Campus Centro; así como también profesores y personal administrativo de la institución.

La propuesta es original porque imparte técnicas acorde a la problemática identificada y está diseñada exclusivamente para la disminución de la misma, con ello

busca promover la salud mental y emocional de cada uno de los alumnos mediante el desarrollo de habilidades y estrategias para sobrellevar la carga horaria y tareas asignadas, con el fin de mejorar el desempeño universitario y calidad de vida.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Elaborar una propuesta mediante técnicas cognitivo conductuales para disminuir el estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la universidad tecnológica indoamérica matriz ambato

### **Objetivos Específicos**

- Identificar técnicas cognitivo conductual orientadas a la disminución de estrés académico
- Establecer una base teórica y técnica para sustentar la propuesta

## **Estructura técnica de la propuesta**

### **Argumentación teórica**

La Terapia Cognitivo Conductual es reconocida hoy en día por el impacto positivo que ha generado en las aplicaciones al momento de obtener resultados de forma rápida y válida, busca la modificación de una conducta que se encuentra incomodando significativamente cualquier área de desarrollo del individuo, así también es fundamentada de forma teórica científica y empírica, dando un realce a su sustento por el grado de confiabilidad que ha alcanzado. Para Vallejo (2015), la terapia Cognitivo Conductual realiza un análisis funcional de la conducta, la referencia del individuo y su contexto particular, donde el profesional realiza la búsqueda de la conducta problema y trabaja en función de ella para realizar la modificación teniendo en cuenta el entorno y pensamiento individual del sujeto. Para la modificación de dichas conductas problemas es importante elegir y aplicar técnicas que se ajusten a la necesidad de las personas afectadas.

### **Dinámicas de grupo**

Esta técnica es importante en la inclusión de talleres, debido a la cohesión que genera en los participantes, cada una con diferente mensaje o fin, pero imparte resultados significativos. Para Ladrón “La dinámica de grupos es una disciplina psicosocial que analiza y estudia la formación, el desarrollo, los problemas, las leyes, las fuerzas y las relaciones de interdependencia que ocurren dentro de un grupo” (2017, p.44). Busca decifrar el funcionamiento del grupo y de cada uno de los miembros, para obtener soluciones y adecuaciones factibles dentro del taller.

### **Técnica Narrativa**

La técnica narrativa se puede utilizar de forma grupal para contar una historia, basándose en el problema eje de la terapia, se considera también, una forma dinámica de buscar alternativas de soluciones y poder analizar desde una perspectiva exterior la vida de una persona. De acuerdo con Vargas y Cappas (2016), la técnica narrativa busca visibilizar e identificar el problema y plantear alternativas de solución, así también, induce a la persona a obtener una perspectiva reflexiva de su vida, y exponer diferentes historias que contradigan a la historia dominante o problema, de esta forma se puede contradecir ideas distorcionadas de ira, debilidad, impotencia, culpa u otros.

### **Técnica explicativa y proporción de información**

Mediante esta técnica es propicio inculcar información sobre la patología o el problema encontrado en la población, de esta forma las personas adquieren conocimiento sobre las causas, consecuencias, etiología, tratamiento, entre otros componentes que es necesario que conozcan. Balarezo (2015), añade que esta técnica busca esclarecer e interpretar la información de forma oportuna, manteniendo como eje principal la comunicación. Donde los individuos observan de forma más clara y precisa el problema y por ende, comprenden los procesos que deben cursar para encontrar soluciones oportunas.

## **Diálogo Socrático**

El diálogo Socrático es una técnica que induce a la reflexión al individuo que cuenta con una idea irracional, haciéndolo dudar y encontrar lógica en su pensamiento. De acuerdo con Lázaro (2016), este método está manejado por el psicólogo, quien es el que inicia con las preguntas sobre el tema que es considerado como problema, elige a las personas que deben responder y busca realizar un cuestionamiento relevante para la formación correspondiente, el moderador es quien guía la conversación y elige personas al azar para dar los turnos y los participantes aportan sus opiniones con un sustento y argumento más valorado y analizado para poder confrontar a sus compañeros si no se encuentran de acuerdo.

## **Técnica de autocontrol- El entrenamiento de respuestas alternativas**

Para Balarezo (2015), las técnicas de autocontrol hacen referencia al razonamiento y discreción que obtiene el individuo para el manejo de situaciones previas y posteriores a una conducta, donde busca modificarlas. Es decir, que el individuo realiza un análisis externo para incluir un cambio interno. La técnica de respuestas alternativas busca formar una serie de acciones diferentes a las no deseadas, para reemplazarlas, y que el individuo pueda elegir la mejor opción al momento de ejecutarla.

## **Entrenamiento en resolución de problemas**

Esta técnica busca crear en el individuo estrategias propias que genere para una correcta resolución de conflictos, partiendo desde la detección del problema, su

orientación, elaboración de varias alternativas, teniendo en cuenta las consecuencias de cada una de ellas, y la correcta elección mediante la toma de decisiones. Según Caigua y Darwin (2018) esta técnica esta orientada a incrementar la habilidad del individuo en la búsqueda de alternativas de solución de conflictos y ejecutar estrategias de afrontamiento eficaces, se refiere también, al proceso en el cual el paciente hace del problema, una valoración, lo comprende y adapta soluciones a los acontecimientos estresantes.



## Plan Operativo

**Tabla 6**

<b>Fase</b>	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
Fase I Logística	Adecuación de espacios y preparación de materiales de apoyo.	Tramitar con las autoridades pertinentes de cada una de las Facultades que conforman la Universidad Indoamérica, matriz Ambato, campus Centro, el uso de espacio físico y coordinación de tiempos para la ejecución de talleres, así como también la convocatoria a todos los participantes.	Humanos Bibliográficos Tecnológicos Mobiliario Material de oficina	1 día	Investigadora: Nadya Duque
Fase II Socialización	Exposición a los estudiantes sobre los resultados obtenidos en la investigación y los talleres a realizarse en todas las jornadas.	Establecer rapport y empatía con los estudiantes para la colaboración y predisposición en la participación oportuna de los mismos.  Socializar los resultados estadísticos de la investigación realizada.  Exponer la metodología que se utilizará durante todos los talleres propuestos.	Humanos Bibliográficos Tecnológicos Mobiliario Material de oficina	1 día	Investigadora: Nadya Duque
Fase III Ejecución	Incluir talleres que contengan actividades orientadas a la	Generar interés en los participantes sobre todos los temas relacionados a la	Humanos Bibliográficos	1 día	Investigadora: Nadya Duque

	disminución de estrés académico	problemática y disminuir la misma por medio de talleres prácticos.	Tecnológicos Mobiliario Material de oficina		
Finalización	Retroalimentación	Incluir técnicas cognitivo conductuales el el taller final, donde los estudiantes aporten distintas alternativas de solución para los momentos en que se encuentren en una situación que les produzca estrés.  Finalmente, realizar preguntas sobre el tema que puedan reforzar lo aprendido.	Humanos Bibliográficos Tecnológicos Mobiliario Material de oficina	1 día	Investigadora: Nadya Duque

Nota. Elaboración propia

**Tabla 7**

<b>Taller 1</b>					
<b>Tema:</b> Conociendo mis armas, derrumbando mis debilidades					
<b>Objetivo:</b> Conocimiento general sobre el estrés académico y su impacto en la vida estudiantil					
<b>Fase</b>	<b>Aspectos a trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Metas de resultados</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
Fase I Rapport	Saludo de bienvenida y manejo de rapport y empatía con los presentes.	Dinámica de presentación para iniciar el taller “Alguien como yo”	Integración grupal	20 minutos	Investigadora: Nadya Duque
Fase II Introducción	Socialización sobre la investigación de estrés académico e inteligencia emocional	Técnica explicativa y proporción de información	Socialización de los resultados estadísticos obtenidos en la investigación, explicación de conceptos básicos, causas, consecuencias, prevención y tratamiento del estrés académico.	50 minutos	Investigadora: Nadya Duque

Fase III Desarrollo	Ideas irracionales	Técnica narrativa	Inicio, desarrollo y final de una historia	40 minutos	Investigadora: Nadya Duque
Fase IV Retroalimentación- Cierre	Retroalimentación	Conversatorio	Conclusiones y soluciones sobre el tema tratado en el taller	20 minutos	Investigadora: Nadya Duque

Nota. Elbaoración propia

## **Desarrollo del Taller 1**

### **Fase I. Rapport**

Durante esta fase se pretende entablar empatía y rapport con cada uno de los participantes, teniendo como objetivo principal la integración e interés del grupo en cuanto al taller que van a iniciar, para esto se da la bienvenida de forma general, seguido de esto se realiza una dinámica grupal.

**Tema de la dinámica:** Conocimiento general

**Dinámica:** “Alguien como yo”

**Objetivo:** Integración grupal

**Tiempo de duración:** 30 minutos

**Materiales a utilizar:** Hojas de papel y esferos para cada participante

**Participantes:** Estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, Campus Centro, matriculados en titulación I y II.

**Procedimiento:** Los estudiantes se deben concentrar en el auditorio 1 de la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, Campus Centro, a cada uno se le asigna una hoja y un esfero donde deben responder a una serie de datos como: inicial del primer nombre, hobby, deporte favorito, color preferido, actor favorito, cantante favorito y que región del Ecuador prefiere visitar. Al finalizar la actividad, deben buscar a los participantes que tengan respuestas similares o iguales, y van formando grupos, de forma aleatoria se pregunta el porque coinciden con otros y cuales son sus

diferencias. Esta dinámica ayudará a que los participantes se conozcan y se rompa el hielo debido a que son de carreras distintas, también se genera un ambiente cálido y divertido.

## **Fase II. Introducción**

Mediante una exposición, realizada por el investigador, que es el psicólogo, da a conocer de forma general y precisa los resultados estadísticos obtenidos en la investigación, lo cual sirve para sustentar la existencia de la problemática que se pretende cambiar con los talleres que van a aplicar, seguidamente de una psicoeducación que abarque todos los temas de forma básica y concreta sobre estrés académico, especialmente las consecuencias y la prevención del mismo. Con esta técnica se busca el conocimiento de los participantes sobre el tema y generar interés por el pronóstico del problema.

Los contenidos a explicar van a abarcar temas como:

¿Qué es estrés académico?

Signos y síntomas del estrés académico

Casos y consecuencias del estrés académico

Estrategias de afrontamiento

De esta forma se realiza un análisis sobre el conocimiento inicial y posterior a la exposición, que tienen los participantes sobre el tema, así también se realizarán preguntas pertinentes para reforzar lo aprendido.

### **Fase III. Desarrollo**

En este espacio se solicita a dos participantes de forma voluntaria que compartan con todo el grupo una historia corta en donde se evidencie una situación que les generó estrés, qué actitud tomaron, como lo resolvieron y cuales fueron las consecuencias que percibieron de todo el acontecimiento.

Posteriormente se solicita a otros participantes que generen opciones de solución, de forma respetuosa, distintas a las que tomaron los dueños de cada historia.

### **Fase IV. Retroalimentación- Cierre**

El animador realiza una corta retroalimentación de todo lo visto en el taller, destacando aspectos psotivos, y en forma de conversatorio, se pregunta a los estudiantes lo que entendieron, cuales fueron las conclusiones, aprendizajes y su experiencia en el primer taller.

**Tabla 8**

<b>Taller 2</b>					
<b>Tema:</b> No todo es tan malo como parece					
<b>Objetivo:</b> Eliminar ideas irracionales					
<b>Fase</b>	<b>Aspectos a trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Metas de resultados</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
Fase I Rapport	Bienvenida a los participantes	Dinámica de presentación para iniciar el taller “Intercambio de secretos”	Integración grupal y resolución de problemas	20 minutos	Investigadora: Nadya Duque
Fase II Introducción	Presentación del taller, exposición de objetivo y temas de trabajo	Exposición Psicoeducación	Socialización del temario a tratar en el taller “Tipos de estresores”	15 minutos	Investigadora: Nadya Duque
Fase III Procedimiento	Identificar y reestructurar ideas irracionales	Diálogo Socrático	Identificar irracional, crear cuestionaminamiento, generar insight, cierre	45 minutos	Investigadora: Nadya Duque



Fase IV Cierre	Retroalimentación	Conversatorio	Conclusiones y soluciones sobre el tema tratado en el taller	20 minutos	Investigadora: Nadya Duque
-------------------	-------------------	---------------	--	------------	-------------------------------

Nota. Elaboración propia

## **Desarrollo del Taller 2**

### **Fase I. Rapport**

Durante esta fase se pretende entablar empatía y rapport con cada uno de los participantes, teniendo como objetivo principal la integración e interés del grupo en cuanto al taller que van a iniciar, para esto se da la bienvenida de forma general, y se realiza una dinámica grupal.

**Tema de la dinámica:** Resolución de conflictos

**Dinámica:** “Intercambio de secretos”

**Objetivo:** Integración grupal y resolución de conflictos

**Tiempo de duración:** 20 minutos

**Materiales a utilizar:** Hoja de papel y esferos para cada participante

**Participantes:** Estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, Campus Centro, matriculados en titulación I y II.

**Procedimiento:** Los estudiantes se deben concentrar en el auditorio 1 de la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, Campus Centro, a cada uno se le asigna una hoja y un esfero donde deben colocar un secreto que les genere vergüenza o un problema que no hayan podido solucionar, esta actividad se realiza de forma anónima y con diferente letra a la usual, seguido de eso, el psicólogo, intercambia los papeles y los distribuye de forma aleatoria, cada uno debe leer el secreto que le haya tocado, como si fuera suyo y debe proponer una solución.

## **Fase II. Introducción**

Mediante una exposición, realizada por el moderador, que es el psicólogo, da a conocer de forma general y precisa las actividades que se van a realizar durante el taller, a continuación realiza una explicación sobre los tipos de estresores y sus consecuencias.

## **Fase III. Desarrollo**

En esta actividad se aplica la técnica llamada Diálogo Socrático, la cual de forma inicial, el moderador pregunta a los participantes cuales son los momentos más estresantes que han tenido, como sobrellevaron la situación y cuales fueron las consecuencias que creen que dejó su forma de actuar. Seguido de esto el moderador genera las siguientes preguntas según los casos que emiten los participantes:

¿Qué quieres decir con...?

¿Cómo llegas a esa conclusión?

¿Es útil para ti pensar eso?

¿Cómo podría saber que lo que dices es verdad?

¿Porqué es importante esto para ti?

Después de realizar varias preguntas, los participantes deben realizar grupos de 6 personas, al azar, y responder las mismas preguntas ante una situación estresora que elija el moderador.

#### **Fase IV. Retroalimentación- Cierre**

El animador realiza una corta retroalimentación de todo lo visto en el taller, destacando aspectos positivos, y en forma de conversatorio, se pregunta a los estudiantes lo que entendieron, cuales fueron las conclusiones, aprendizajes y su experiencia en el segundo taller.

**Tabla 9**

<b>Taller 3</b>					
<b>Tema:</b> Controlando mi vida, superando mis miedos					
<b>Objetivo:</b> Identificar, inculcar y reforzar el autocontrol en los participantes					
<b>Fase</b>	<b>Aspectos a trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Metas de resultados</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
Fase I Rapport	Bienvenida a los participantes, autocontrol	Dinámica de presentación para iniciar el taller “El semáforo”	Cohesión grupal, evaluación de autocontrol en los participantes	20 minutos	Investigadora: Nadya Duque
Fase II Introducción	Presentación del taller, exposición de objetivo y temas de trabajo	Exposición Psicoeducación	Socialización del temario a tratar en el taller “Autocontrol”	20 minutos	Investigadora: Nadya Duque
Fase III Procedimiento	Identificar y reforzar el autocontrol en los participantes	Técnica de autocontrol- entrenamiento de respuestas alternativas	Evaluar el autocontrol que manejan los participantes y reforzar las ideas asertivas	45 minutos	Investigadora: Nadya Duque

Fase IV Cierre	Retroalimentacion	Conversatorio	Conclusiones y soluciones sobre el tema tratado en el taller	15 minutos	Investigadora: Nadya Duque
-------------------	-------------------	---------------	--	------------	-------------------------------

Nota. Elaboración propia

### **Desarrollo del Taller 3**

#### **Fase I. Rapport**

Durante esta fase se pretende entablar empatía y rapport con cada uno de los participantes, teniendo como objetivo principal la integración e interés del grupo en cuanto al taller que van a iniciar, para esto se da la bienvenida de forma general, y se realiza una dinámica grupal.

**Tema de la dinámica:** Manejo de Autocontrol

**Dinámica:** “El semáforo”

**Objetivo:** Aprender a controlar los sentimientos e impulsos

**Tiempo de duración:** 20 minutos

**Materiales a utilizar:** Globos de color rojo, verde y amarillo, uno por participante

**Participantes:** Estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, Campus Centro, matriculados en titulación I y II.

**Procedimiento:** Los estudiantes se deben concentrar en el auditorio 1 de la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, Campus Centro, los participantes se sientan y hacen un círculo entre todos, se reparte los globos de distintos colores y se plantea la siguiente situación: “Realizaste un trabajo que te costó horas elaborar, lo entregaste de forma puntual, pero resulta que como fue de forma virtual, un compañero tuyo entró a tu plataforma y lo robó, al maestro calificar los trabajos, te puso una calificación extremadamente baja aludiendo que era copia y a tu compañero

una excelente nota, y lo felicitó en público. ¿De qué forma reaccionarías? ¿Cuál sería la mejor forma de proceder? Y finalmente, ¿Qué ganas reaccionando así?. Se realizan las preguntas de forma aleatoria, como el moderador crea conveniente, después de responder un participante, los demás alzan el globo verde, cuando crean que su respuesta fue asertiva y su expresión no verbal muestra tranquilidad, el globo amarilla, cuando la respuesta indique que se empieza a enojar, y rojo si su respuesta denota agresividad y una forma negativa de proceder. Finalmente se realiza una retroalimentación con todos los participantes sobre la experiencia que tuvieron con la dinámica aplicada.

## **Fase II. Introducción**

Mediante una exposición, realizada por el moderador, que es el psicólogo, da a conocer de forma general y precisa las actividades que se van a realizar durante el taller, a continuación realiza una explicación sobre el autocontrol, sus fortalezas, consecuencias y repercusiones de su buen uso, a modo de conversatorio se realizan las siguientes preguntas para evaluar el grado de conocimiento que tienen los participantes sobre el tema:

¿Qué es el autocontrol para usted?

¿Cree que es necesario aplicar el autocontrol en las situaciones de estrés?

Si alguna vez lo ha aplicado, ¿Qué tan útil fue para usted y como se sintió después de ello?



¿Cree que es importante reforzar esta habilidad social en usted y las demás personas?

### **Fase III. Desarrollo**

En esta actividad se aplica la técnica llamada respuestas alternativas, la cual busca desarrollar de forma individual un análisis previo a la reacción en determinadas situaciones. En este caso se les formula a los participantes la siguiente actividad:

Se distribuyen los participantes en 4 grupos proporcionales al azar, cada grupo plantea una situación frustrante y anotan en un lado del papelote 4 respuestas inmediatas y en otro lado, 4 respuestas alternativas, analizadas, que puedan reemplazar a las primeras, luego de eso, también eligen en consenso cuál sería la mejor opción para ejecutar. Finalmente se socializa con todo el grupo las anotaciones y se justifican las respuestas que tuvieron entre todos los miembros de cada agrupación.

### **Fase IV. Retroalimentación- Cierre**

El animador realiza una corta retroalimentación de todo lo visto en el taller, destacando aspectos positivos, y en forma de conversatorio, se pregunta a los estudiantes lo que entendieron, cuales fueron las conclusiones, aprendizajes y su experiencia en el tercer taller.

**Tabla 10**

<b>Taller 4</b>					
<b>Tema:</b> Soluciones que cambiarán mi vida					
<b>Objetivo:</b> Reforzamiento de estrategias de afrontamiento, mediante aportes individuales de resolución de conflictos.					
<b>Fase</b>	<b>Aspectos a trabajar</b>	<b>Técnica</b>	<b>Metas de resultados</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
Fase I Rapport	Bienvenida a los participantes, búsqueda de opciones para la resolución de problemas	Dinámica de presentación para iniciar el taller “Huevo en caída libre”	Cohesión grupal, resolución de problemas	35 minutos	Investigadora: Nadya Duque
Fase II Introducción	Presentación del taller, exposición de objetivo y temas de trabajo	Exposición Psicoeducación	Socialización del temario a tratar en el taller “Estrategias de afrontamiento”	15 minutos	Investigadora: Nadya Duque
Fase III Procedimiento	Identificar y reforzar estrategias de afrontamiento y resolución de conflictos	Entrenamiento en de resolución problemas	Evaluar las estrategias de afrontamiento que manejan los participantes y reforzar habilidades sociales	45 minutos	Investigadora: Nadya Duque

Fase IV Cierre	Retroalimentacion	Conversatorio	Conclusiones y soluciones sobre el tema tratado en el taller	15 minutos	Investigadora: Nadya Duque
-------------------	-------------------	---------------	--	------------	-------------------------------

Nota. Elaboración propia

## **Desarrollo del Taller 4**

### **Fase I. Rapport**

Durante esta fase se pretende entablar empatía y rapport con cada uno de los participantes, teniendo como objetivo principal la integración e interés del grupo en cuanto al taller que van a iniciar, para esto se da la bienvenida de forma general, y se realiza una dinámica grupal.

**Tema de la dinámica:** Resolución de problemas

**Dinámica:** “Huevo en caída libre”

**Objetivo:** Colaboración y toma de decisiones

**Tiempo de duración:** 35 minutos

**Materiales a utilizar:** Un rollo de papel higiénico, cinta adhesiva, una caja de pinturas, papel periódico, una funda de algodón, por grupo.

**Participantes:** Estudiantes de la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, Campus Centro, matriculados en titulación I y II.

**Procedimiento:** Los estudiantes se deben concentrar en el auditorio 1 de la Universidad Tecnológica Indoamérica, matriz Ambato, Campus Centro, se distribuye a los participantes en 4 grupos de forma aleatoria, según crea conveniente el modelador, se reparten los materiales a cada grupo, mencionando la siguiente indicación: Tienen 20 minutos para colocar los materiales de la forma que crean conveniente para proteger el huevo, puesto que se va a lanzar de una distancia aproximada de 5 pisos de altura.

Al finalizar los 20 minutos cada grupo debe lanzar el huevo desde el 5to piso de la institución y este, no se debe quebrar.

Al concluir la actividad se socializa con todos los participantes para mencionar cual fue su experiencia y los aportes que tuvieron cada uno, como resolvieron el problema.

## **Fase II. Introducción**

Mediante una exposición, realizada por el moderador, que es el psicólogo, da a conocer de forma general y precisa las actividades que se van a realizar durante el taller, a continuación realiza una explicación sobre las estrategias de afrontamiento y habilidades sociales.

## **Fase III. Desarrollo**

En esta actividad se aplica la técnica llamada entrenamiento en resolución de problemas, la cual busca que el participante genere distintas soluciones para poder elegir la mejor cuando se encuentre en momentos de tensión. La actividad consiste en lo siguiente:

Se plantea el siguiente caso: “En la semana de finalización de semestre, y elaboración de la tesis, están realizando trabajos en su computadora, de forma desconocida deja de funcionar por completo y son las 11 de la noche, al siguiente día deben entregar un avance de la tesis y un proyecto final impreso”. Se distribuye a los participantes en 4 grupos y cada uno debe pensar 3 opciones de solución.

#### **Fase IV. Retroalimentación- Cierre**

El animador realiza una corta retroalimentación de todo lo visto en el taller, destacando aspectos positivos, y en forma de conversatorio, se pregunta a los estudiantes lo que entendieron, cuales fueron las conclusiones, aprendizajes y su experiencia en el tercer taller.

## **Bibliografía**

Acosta, V. J. M. (2015). *Inteligencia emocional: Desmontando tópicos*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Aguado Martín, J. I., Bátiz Cano, A., & Quintana Pérez, S. (2013). El estrés en personal sanitario hospitalario: estado actual. *Medicina y Seguridad del trabajo*, 59(231), 259-275.

Arroyo Sánchez, L. (2017). *Estudio neurofisiológico del estrés y el enriquecimiento ambiental en ganado porcino*.

Asís, R. D. (2015). *Sobre discapacidad y derechos*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Balarezo, L. (2015). *Psicoterapia (2a. ed.)*. Quito: Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Beléndez Vázquez, M., Lorente Armendáriz, I., & Maderuelo Labrador, M. (2015). Estrés emocional y calidad de vida en personas con diabetes y sus familiares. *Gaceta Sanitaria*, 29(4), 300-303.

Bordás, C. S., & Supervía, P. U. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(3), 65-77.

Bustos, V. E. (2015). *¿es posible evitar el estrés? : Motivos y estrategias para pasar de lo urgente a lo importante*. Buenos Aires: SB Editorial. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Braidot, N. P. (2016). *Neurociencias para tu vida : Pensamientos que se leen, se ven, se oyen... ¡y se aplican!*. Buenos Aires: Ediciones Granica. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Cabanyes, J., & Monge, M. Á. (Eds.). (2017). *La salud mental y sus cuidados (4a. ed.)*. Pamplona: EUNSA. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Caigua, B., & Darwin, C. (2018). *Técnicas cognitivo conductuales de modelamiento y resolución de problemas, para mejorar las habilidades sociales en estudiantes del noveno año de educación general básica, paralelo "B" de la escuela "18 de Noviembre" de la ciudad de Loja* (Bachelor's thesis, Loja).

Carretero Bermejo, Raúl. 2015. *Inteligencia emocional y sexismo: estudio del componente emocional del sexismo*. Madrid: D - UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Castillo, E. C., Almagro, B. J., García, C. C., & Buñuel, P. S. L. (2015). *Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria*. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (27), 8-13.

Cólica, P. R. (2015). *Estrés manual diagnóstico : La explicación psicobiológica de los síntomas*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>



Colli, A. M. (2019). *Teorías de la psicoterapia conceptos, ejercicios y casos : Manual para estudiantes, consejeros y psicólogos clínicos*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Despret, V. (2015). *Cuerpos, emociones, experimentación y psicología*. Madrid: UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Editorial, R. (Ed.). (2018). *Inteligencia emocional*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

El Sahili, L. (2015). *Burnout: consecuencias y soluciones*. Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno.

Esteras, P. J. (2015). *Estudio psicopatológico sobre el síndrome de burnout en los docentes*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Fuertes, R. J. C. (2016). *¡¡aprenda a estresarse!! : Cómo convertir una amenaza en una oportunidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Garriga, I. A. J. (2016). *Desarrollo emocional : Recursos en inteligencia emocional para el crecimiento personal en armonía y equilibrio con el entorno*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

González, L. F., Hernández, A. G., & Torres, M. T. (2017). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes

universitarios. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 13(35), 111-130.

Gutiérrez, R. D. (2015). *Cognición y aprendizaje : Líneas de investigación*. Madrid: Plaza y Valdés, S.A. de C.V. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Henar, S. C. P. D., García, G. M., & Gómez, D. M. (Eds.). (2016). *Bienestar emocional*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157.

Ladrón, D. G. M. Á. (2017). *Mantenimiento y mejora de las actividades diarias de personas dependientes en instituciones : Uf0130*. Logroño: Editorial Tutor Formación. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Lázaro, A. C. (2016). El diálogo socrático como parte de la formación práctica en los estudios de Derecho. *REJIE: Revista Jurídica de Investigación e Innovación Educativa*, (14), 41-59.

López, B. L. (2015). *Piec : Programa para el desarrollo de la inteligencia emocional en los conservatorios de música*.

Losada, A., Márquez-González, M., Romero-Moreno, R., López, J., Fernández-Fernández, V., & Nogales-González, C. (2015). Atendiendo a las variadas problemáticas de los cuidadores familiares de personas con demencia: aportaciones de

la terapia cognitivo-conductual y de la terapia de aceptación y compromiso. *Clínica y Salud*, 26(1), 41-48.

Macias, A. B. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93.

Manuel, D. F. D., & Martínez-Vilanova, M. R. (2015). *Los cien errores en los procesos de negociación*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Marrero, S. M. D. L. (2015). *Estrés psicosocial laboral como factor de riesgo para las complicaciones de la gestación y el bajo peso al nacer*. Havana: Editorial Universitaria. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Mercadé, A. (2019). Los 8 tipos de inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples.

Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 199-209.

Morgado, B. I., & Cuquerella, F. À. (2015). *Neurociencia afectiva*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Pilataxi Freire, X. E. (2018). *Nivel de Inteligencia Emocional en estudiantes de séptimo y octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Diego Abad de Cepeda de la ciudad de Quito en el periodo académico 2016–2017* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Prieto, M. D., Ferrándiz, C., Ferrando, M., Sáinz, M., Bermejo, R., & Hernández, D. (2017). Inteligencia emocional en alumnos superdotados: Un estudio comparativo entre España e Inglaterra. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 297-320.

Ramos, P. (2016). *Liderazgo y resolución de conflictos (2a. ed.)*. Málaga: Editorial ICB. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Redolar, D. (2015). *El estrés*. Barcelona: Editorial UOC. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Rodríguez, F. (2015). *El sujeto emocional: la función de las emociones en la vida humana*. Sevilla: Editorial Thémata.

Rodriguez, J., Sanchez, R. F., Ochoa, L. M., Cruz, I. A., & Fonseca, R. T. (2019). Niveles de inteligencia emocional según género de estudiantes en la educación superior. *Revista Espacios*, 40(31).

Roque, L. P. (2015). *Salud integral del adolescente 2*. Distrito Federal: Grupo Editorial Patria. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Rubio, H. R. (2015). *Solidaridad y calidad de vida en las personas mayores : Estudio sobre adultos mayores voluntarios en españa y argentina*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Ruiz, F. M. Á., Díaz, G. M. I., & Villalobos, C. A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitiva conductuales*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Sáenz-López, B. P., Almagro, T. B., & Fernández, A. E. J. (2016). *Motivación, inteligencia emocional y actividad física en universitarios*. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Quine, W. V. O. (1991). Dos dogmas del empirismo. *La búsqueda del significado, cit*, 220-243.

Vallejo, P. M. Á. (2015). *Manual de terapia de conducta. tomo i (2a. ed.)*. Madrid: Dykinson. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

Vargas, B., Ortiz, N., & Cappas, N. (2016). Análisis del discurso de personas que reciben servicios de salud mental tradicional y la Terapia Narrativa como alternativa de intervención. *Revista Puertorriqueña de Psicología, 20(1)*, 154-167.

Velayos, J. L., & Diéguez, G. (2015). *Anatomía y fisiología del sistema nervioso central*. Madrid: CEU Ediciones. Retrieved from <https://ebookcentral.proquest.com>

### **Antecedentes**

Albornoz, M., Aliaga, G., Escobar, G.,

## **Anexos**