



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios

**Trabajo de Titulación para optar al título de
Licenciatura en Psicología Clínica**

Autores:

Guevara Suisi, Lizbeth Estefania
Herrera Moreta, Alex Lizardo

Tutor:

Mgs. Cristina Alessandra Procel Niama

Riobamba, Ecuador. 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Lizbeth Estefania Guevara Suisi, con cédula de ciudadanía 0202438677 y Alex Lizardo Herrera Moreta, con cédula de ciudadanía 0202543310, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 25 de abril de 2025.



Lizbeth Estefania Guevara Suisi

C.I: 0202438677



Alex Lizardo Herrera Moreta

C.I: 0202543310

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Ps.Cl. Cristina Alessandra Procel Niama, Mgs. catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios, bajo la autoría de Lizbeth Estefania Guevara Suisi y Alex Lizardo Herrera Moreta; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 25 días del mes de abril de 2025.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Cristina Procel', is written over a horizontal line.

Ps.Cl. Cristina Alessandra Procel Niama, Mgs.

C.I: 0604088666

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios, presentado por Lizbeth Estefania Guevara Suisi, con cédula de identidad número 0202438677 y Alex Lizardo Herrera Moreta, con cédula de identidad número 0202543310, bajo la tutoría de Mgs. Cristina Alessandra Procel Niama; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 25 de abril de 2025.

Sridam David Arévalo Lara, Mgs.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



José Luis Guamán Ledesma, Mgs.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Jennyfer Katheryne Llanga Gavilanez, Mgs.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





CERTIFICACIÓN

Que, **GUEVARA SUIZI LIZBETH ESTEFANIA** con CC: **0202438677**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"**, cumple con el **10%** de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 25 de abril de 2025

Mgs. Cristina Procel
TUTORA



CERTIFICACIÓN

Que, **HERRERA MORETA ALEX LIZARDO** con CC: **0202543310**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", cumple con el **10%** de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 25 de abril de 2025

Mgs. Cristina Procel
TUTORA

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a Dios por brindarme fortaleza, sabiduría, perseverancia y ser mi guía en este camino, a mí misma por demostrarme que si puedo, no haberme rendido y por demostrarme que al final de cada esfuerzo se obtiene una recompensa, a mi madre por su amor, consejos y dedicación que ha sido mi mayor inspiración, a mi hijo por ser fuente de motivación constante en todo momento, a mis hermanos por su apoyo incondicional en todo momento, a mi esposo, compañero de vida por creer en mí y estar a mi lado en cada desafío, finalmente a mi prima por su cercanía, amistad, confianza y palabras de ánimo que me han impulsado a luchar por cumplir este logro.

Lizbeth Estefania Guevara Suisi

Dedico esta investigación a Dios por darme la fuerza necesaria para no dejarme vencer de las dificultades presentadas a lo largo de la carrera universitaria, a mi familia por alentarme a seguir adelante puesto que sin su ayuda esto no podría ser, siempre les estaré agradecido por creer en mi en cada paso de este camino.

Alex Lizardo Herrera Moreta

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por la vida y sus bendiciones que han iluminado mi camino para continuar este proyecto, también agradezco a mi madre Rosario Suisi por hacerme una mujer de bien con valores, por estar presente en cada momento y enseñarme que todo lo que se comienza tiene que terminar, agradezco de manera especial a mi hijo Liam Pucha por ser mi mayor inspiración, dedicación y motivación cada día, a mis hermanos Mauricio, Dayanara, Cinthia, Elkin y Alejandro por apoyarme y ayudarme sin importar el tiempo ni distancia, por ser protagonistas de esta bonita historia, así mismo quiero agradecer a mi esposo Edgar Pucha por brindarme su amor, paciencia, por ser participe y cómplice de este sueño. Por último, agradezco a mi compañero y amigo de tesis Alex Herrera por brindarme su amistad y estar presente durante mi trayectoria estudiantil, infinitas gracias a todos los llevaré siempre en mi corazón.

Lizbeth Estefania Guevara Suisi

Doy gracias a Dios por siempre estar presente en todo momento de mi vida, sin su bendición nada de esto sería posible, agradezco a mis padres Lizardo y Elena por ser ese pilar fundamental en este camino, mostrándome el esfuerzo y dedicación de las cosas que uno ama, agradezco a mis hermanas Jemmy y Joselyn por el apoyo que recibí sin esperar nada a cambio, también quiero agradecer a mis amigos Maribel, Grace, Lizbeth, Ángeles y demás por su apoyo incondicional que han aportado en mi vida siendo una bendición en este trayecto.

Alex Lizardo Herrera Moreta

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN..... 15

OBJETIVOS..... 17

Objetivo General..... 17

Objetivos Específicos 17

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO..... 18

Antecedentes..... 18

Inteligencia Emocional 19

Generalidades 19

Modelos de la inteligencia emocional 20

Modelo de Salovey & Mayer..... 20

Modelo propuesto por Goleman..... 20

Estrés Académico 22

Definición de estrés 22

Tipos de estrés 22

Definición de estrés académico 22

Modelo Teórico 23

Niveles de estrés académico 23

Sintomatología..... 23

CAPÍTULO III. METODOLOGIA.....	24
Tipo de Investigación	24
Nivel de investigación	24
Estrategias de búsqueda.....	24
Extracción de datos.....	24
Selección de artículos	25
Evaluación de la calidad	28
Consideraciones éticas.....	33
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	34
Limitaciones del estudio	46
CAPÍTULO V.....	48
BIBLIOGRAFÍA	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Criterios De Selección / Inclusión.....	25
Tabla 2 Criterios De Exclusión.....	25
Tabla 3 Criterios basados en el CRF-QS para determinar la calidad metodológica.....	28
Tabla 4 Evaluación de la calidad metodológica de los documentos científicos.....	30
Tabla 5 Niveles De Inteligencia Emocional En Estudiantes Universitarios	34
Tabla 6 Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios.....	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Diagrama De Flujo De Selección De Artículos</i>	27
---	----

RESUMEN

La inteligencia emocional es una competencia clave que permite gestionar las emociones de manera efectiva, facilitando la adaptación a situaciones desafiantes y promoviendo estrategias de afrontamiento saludables mientras que el estrés académico es una respuesta psicológica ante la sobrecarga de tareas, la presión por el rendimiento y las exigencias del entorno universitario, lo que puede afectar la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes. De esta manera el objetivo principal fue analizar la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes universitarios. Realizado a través de una revisión bibliográfica, para lo cual se utilizó la técnica de triangulación metodológica y se aplicó la escala CRF-QS, la cual clasifica los estudios en cinco niveles, por medio de este proceso, lo cual garantizó la inclusión de investigaciones con rigor académico que aporten evidencia significativa al análisis, consolidándose un total de 21 artículos científicos seleccionados mediante criterios de selección propuestos y que estén dentro de los últimos 10 años. Para evaluar la calidad metodológica de los documentos analizados, se aplicó la escala CRF-QS, la cual clasifica los estudios en cinco niveles, por medio de este proceso, se garantizó la inclusión de investigaciones con rigor académico que aporten evidencia significativa al análisis. Los resultados mostraron que la población presentaba niveles medios y altos de inteligencia emocional y niveles moderados y altos de estrés académico. En conclusión, se destaca que existe una prevalencia de niveles moderados y altos en las dos variables. Por último, se recomienda implementar programas de acompañamiento psicológico ante el estrés académico y promover la regulación emocional.

Palabras clave: Inteligencia emocional, estrés académico, bienestar estudiantil, estudiantes universitarios.

Abstract

Emotional intelligence is a key competence that allows managing emotions effectively, facilitating adaptation to challenging situations and promoting healthy coping strategies, while academic stress is a psychological response to task overload, performance pressure and the demands of the university environment, which can affect the mental health and academic performance of students. Thus, the main objective was to analyze emotional intelligence and academic stress in university students. For this purpose, a literature review was carried out, for which the methodological triangulation technique was used and the CRF-QS scale was applied, which classifies the studies into five levels, through this process the inclusion of research with academic rigor that contributed significant evidence to the analysis was guaranteed, consolidating a total of 21 scientific articles selected through proposed selection criteria and which are within the last 10 years. To evaluate the methodological quality of the papers analyzed, the CRF-QS scale, which classifies the studies into five levels, was applied through this process, which guaranteed the inclusion of research with academic rigor that contributed significant evidence to the analysis. The results showed that the population presented medium and high levels of emotional intelligence and moderate and high levels of academic stress. In conclusion, it is highlighted that there is a prevalence of moderate and high levels in both variables. Finally, it is recommended to implement psychological support programs for academic stress and to promote emotional regulation.

Keywords: Emotional intelligence, academic stress, student welfare, university students.



Reviewed by:

Mgs. Hugo Solis V.

ENGLISH PROFESSOR

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional se refiere a un conjunto de habilidades, que engloba la capacidad de motivarse, controlar los impulsos y regular el estado de ánimo, también implica la habilidad para reconocer los sentimientos, mantener la calma, razonar y el saber actuar ante situaciones estresantes. Además, ayuda a ser conscientes de sus emociones, comprender los sentimientos de las personas más cercanas, tolerar la frustración y a potenciar las habilidades para trabajar en equipo, favoreciendo un buen desarrollo personal (López y Gutiérrez, 2019).

El estrés es un estado de preocupación y respuesta natural ante las amenazas que se enfrentan las personas en la vida cotidiana. Por lo tanto, el estrés académico es una condición que ocurre cuando el estudiante percibe de manera negativa (distrés) las exigencias de su entorno, cuando las situaciones a las que se enfrenta durante su proceso de formación le resultan agobiantes y pierde la habilidad para manejarlas. En ciertos momentos, se presentan síntomas físicos como fatiga, insomnio y manifestaciones académicas como bajo rendimiento escolar, falta o ausencia de dedicación profesional (Silva et al., 2020).

La inteligencia emocional y el estrés académico son factores importantes que influyen en el ámbito educativo. En este sentido la inteligencia emocional facilita los procesos mentales, la concentración y el autocontrol, especialmente en situaciones estresantes, en cambio el estrés académico se caracteriza por ser una respuesta física y emocional ante factores que angustian a los estudiantes, así como mantener un buen puntaje académico y el tomar decisiones sobre su futuro profesional. Por ello los estudiantes de educación superior se encuentran en la necesidad de incrementar su nivel de inteligencia emocional para lograr procesos de adaptación ante los complejos cambios y demandas académicas debido a que el individuo debe ser un sujeto dinámico comprometido con su propio aprendizaje (Gusqui y Galárraga, 2023).

Una de las fases de la existencia por la que transitan los individuos es la carrera universitaria, en este contexto, es frecuente que los jóvenes se vean confrontados con estrés, principalmente al inicio de sus estudios, a causa de las significativas modificaciones en su rutina cotidiana (Canedo et al., 2019).

Ante la limitada información de la inteligencia emocional a nivel macro se ha encontrado un estudio de metaanálisis realizado por MacCann et al. (2020) el cual analizo datos de más de 42,000 estudiantes universitarios y encontró que la inteligencia emocional se asocia positivamente con el rendimiento académico, incluso al controlar por el coeficiente intelectual y rasgos de personalidad. Además, investigaciones en distintas regiones, incluyendo Europa, América Latina y Asia, han confirmado que los estudiantes con mayor IE presentan menos síntomas de ansiedad y depresión, se adaptan mejor a contextos multiculturales y desarrollan habilidades blandas clave para su futuro profesional. Estos hallazgos subrayan la relevancia de fomentar la inteligencia emocional en entornos universitarios para promover el éxito académico y el bienestar integral de los estudiantes, a nivel meso se ha evidenciado un estudio en la Universidad Autónoma de Baja California – México que el 82.4% de los alumnos presentan un nivel alto de inteligencia emocional

mientras que el 17.6% un nivel moderado y otro estudio realizado en la Universidad Nacional de Itapúa – Paraguay muestra que el 58.1% presenta un nivel medio de inteligencia emocional, el 15.6% un nivel alto y el 26.3% un nivel bajo mientras que a nivel micro se ha encontrado un artículo donde los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato presentan el 84.2% un nivel bajo de inteligencia emocional, el 11.4 % presenta un nivel medio de inteligencia emocional y el 4.4 % puntúa un nivel alto (Arias y Gavilanes, 2023; Bojórquez et al., 2022; Cáceres et al., 2020).

En la actualidad, el estrés académico constituye un problema significativo entre los estudiantes universitarios, especialmente durante los primeros años de formación. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, en países como Australia, Bélgica, Alemania, Hong Kong, Irlanda del Norte, Sudáfrica, España y Estados Unidos, la prevalencia de estrés académico en estudiantes de primer año alcanza un preocupante 93.7%. Este fenómeno se atribuye a factores económicos, afectivos, familiares, laborales y académicos, lo que evidencia la complejidad de las causas que lo originan (Karyotaki et al., 2020). Aunque un nivel bajo de estrés puede ser funcional al estimular la productividad, niveles elevados y prolongados resultan perjudiciales, afectando negativamente tanto la salud física como mental (Adom et al., 2020). Además, el estrés académico repercute en el rendimiento, la motivación y la continuidad en los estudios, siendo un factor relevante en los casos de deserción universitaria (Pascoe et al., 2020).

Sin embargo, un estudio realizado en estudiantes de la facultad de medicina de una universidad privada en Lima se ha observado que los alumnos que inician la carrera universitaria y de los últimos años de su formación académica pueden experimentar niveles de estrés más altos, como consecuencia de la exposición a horarios rigurosos, una carga de trabajo excesiva y un incremento en las evaluaciones (Bedoya et al., 2014).

En el contexto de América Latina, diversos estudios han documentado la prevalencia del estrés académico en estudiantes universitarios, destacando cifras que oscilan entre el 53.5% y el 86.3%. Entre los principales factores desencadenantes se encuentran las evaluaciones frecuentes, la sobrecarga de trabajos académicos y la limitación de tiempo para cumplir con las demandas educativas. Los síntomas reportados incluyen somnolencia, dolores de cabeza, inquietud, ansiedad, cambios en los hábitos alimenticios y apatía hacia las actividades académicas. Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar programas de orientación que promuevan habilidades de afrontamiento y estrategias de gestión del tiempo, con el objetivo de reducir la intensidad del estrés experimentado (Estrada et al., 2022; Llorente et al., 2020; Rodríguez et al., 2020; Rodríguez y Cotonieto, 2022 y Silva et al., 2020).

Por otro lado, en Perú, un estudio reciente identificó que el 53.2% de los estudiantes universitarios presentaron un nivel medio de estrés académico, mientras que el 21% reportó un nivel alto y el 25.8% un nivel bajo. Las situaciones estresantes más frecuentes incluyeron la realización de exámenes, la sobrecarga académica y el elevado número de tareas asignadas. A nivel físico, se destacaron manifestaciones como fatiga crónica, cefaleas y somnolencia. En el ámbito psicológico, se observó una alta prevalencia de inquietud, tristeza, depresión, dificultad para concentrarse y miedo. Finalmente, en el plano conductual,

se identificaron apatía hacia las actividades académicas, trastornos alimentarios y aislamiento social (Gutiérrez et al., 2023).

En el caso de Ecuador, investigaciones recientes revelan tasas de prevalencia de estrés académico que varían entre el 44.4% y el 89.6%. Los principales factores estresantes identificados incluyen la sobrecarga de tareas, la presión por evaluaciones y exámenes, la participación en clase, el tiempo limitado para cumplir con los trabajos académicos, la interacción con los docentes y la ausencia de estrategias de afrontamiento efectivas. Los síntomas más frecuentes abarcan ansiedad, insomnio, fatiga, problemas de concentración y alteraciones en el estado de ánimo. Estos estudios destacan la necesidad de fortalecer las estrategias de afrontamiento entre los estudiantes universitarios para mejorar su capacidad de enfrentar las demandas académicas y, en consecuencia, preservar su bienestar emocional (Gusqui y Galárraga, 2023; Chávez y Coaquira, 2022; Paredes y Chasi, 2020 y Moreno et al., 2022).

De esta manera el desarrollo de la inteligencia emocional se muestra como un elemento fundamental, puesto que posibilita el manejo eficaz de las emociones, promueve la empatía y proporciona al individuo confianza y seguridad. En este sentido estas competencias emocionales son esenciales para afrontar los desafíos académicos y se transforman en un indicador fundamental del éxito estudiantil.

Esta investigación tiene un impacto que aborda un problema actual que afecta a la comunidad universitaria, aportando información relevante sobre la importancia de la inteligencia emocional positiva como factor protector frente a las respuestas de estrés académico. Se ha encontrado limitación de datos estadísticos a nivel mundial acerca de la primera variable mientras que de la segunda variable no existe muchos aportes en relación con el contexto ecuatoriano. Esta investigación se realizará mediante la recopilación de información de diferentes bases de datos y recursos tecnológicos necesarios para el desarrollo del presente proyecto. Los resultados serán beneficios para la comunidad universitaria y para posteriores estudios.

Por todo lo mencionado anteriormente se planteado la siguiente pregunta de investigación. ¿La inteligencia emocional previene la aparición de estrés académico en los estudiantes universitarios?

OBJETIVOS

Objetivo General

- Analizar la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes universitarios.

Objetivos Específicos

- Identificar los niveles de inteligencia emocional en estudiantes universitarios.
- Describir los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Antecedentes

A continuación, se plantean los siguientes estudios que forman parte de la investigación.

El estudio realizado por Navarro y Navarro (2020) tuvo como propósito investigar la correlación existente entre la inteligencia emocional y los niveles de estrés académico en los estudiantes de enfermería pertenecientes a una institución universitaria de Perú. Se utilizaron herramientas validadas, tales como el cuestionario de Bar-On para la evaluación de la inteligencia emocional y el Inventario SISCO para la medición del estrés académico, llevándose a cabo análisis estadísticos descriptivos y de Chi-cuadrado. Los resultados revelaron un reducido avance en las dimensiones intrapersonales y de adaptabilidad dentro del ámbito de la inteligencia emocional, a la vez que las dimensiones interpersonales y de estado de ánimo general fueron más prominentes. Se ha observado que las dimensiones de la inteligencia emocional guardan relación con los episodios de estrés, sin embargo, no se ha hallado una asociación significativa con su frecuencia. De esta manera resulta indispensable fortalecer las habilidades emocionales durante el proceso de formación de los alumnos con el fin de fomentar una educación integral.

El estudio de Montenegro (2020) ejecutado a 332 estudiantes universitarios de la Facultad de Humanidades de la Universidad Señor de Sipán, Perú, aplicó la Escala de inteligencia emocional de Wong-Law (WLEIS), que evalúa cuatro factores a través de 16 ítems y el Inventario de estrés académico SISCO, compuesto por cinco secciones, con el objetivo de analizar estas relaciones. Los hallazgos destacan la importancia de la inteligencia emocional como herramienta fundamental para promover el bienestar y la resiliencia en contextos educativos ejerciendo una función protectora contra la ansiedad, el estrés académico, la depresión y el agotamiento académico en estudiantes universitarios, mejorando su capacidad de afrontamiento ante estos elementos.

El estudio realizado por Palomino (2022) tuvo por objetivo establecer la correlación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en 103 estudiantes universitarios de décimo ciclo de la carrera de psicología de una Universidad de Lima. Se empleó la escala reducida de inteligencia emocional diseñada por Domínguez-Lara y colaboradores. Estos descubrimientos implican que a medida que aumenta la inteligencia emocional, disminuye el nivel de estrés académico.

En el estudio realizado por Gusqui y Galárraga (2023) en Ecuador con el tema: La relación entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés académico en estudiantes universitarios en la cual participaron 257 personas, quienes fueron evaluados mediante el instrumento del Trail Meta Mood-24 para evaluar la inteligencia emocional además emplearon el Inventario SISCO, para evaluar los niveles de estrés académico, junto con documentos sociodemográficos y el consentimiento informado, en los resultados exponen que los estudiantes de octavo semestre presentaron mejor inteligencia emocional y no se encontraron altos niveles de estrés académico en comparación con los estudiantes de primer semestre, sin embargo revelaron bajos niveles de estrategias de manejo del estrés, en conclusión hallaron una relación significativa entre las variables.

Inteligencia Emocional

Generalidades

Algunos estudios muestran que en la antigüedad consideraban que las emociones eran poco importantes en la personalidad, pero en la actualidad gracias a diversos estudios se ha comprobado que las emociones tienen un impacto importante en la vida y el desempeño de las personas, son capaces de definir etapas importantes a lo largo de la vida. La aparición del término Inteligencia Emocional radica en el primer acercamiento del aporte de Edward Thorndike con su postulado sobre la inteligencia social, la define como la habilidad para comprender y dirigir las relaciones humanas.

Más adelante Salovey y Mayer fueron los pioneros en introducir el término de inteligencia emocional en el campo de la psicología definiendo como “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Bisquerra, 2018).

Goleman (1995), publicó un libro sobre la inteligencia emocional donde menciona que la inteligencia emocional humana va más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales pues resalta la importancia de la gestión emocional para comprender la vida de las personas, además afirma que existen habilidades que conlleva alcanzar el bienestar laboral, académico y social, de igual forma menciona tres factores que contribuyeron en el desarrollo de esta variable como: la sobrevaloración del cociente intelectual, la antipatía generalizada en la sociedad que poseen un alto de nivel intelectual y el mal uso de los resultados en los test y evaluaciones de CI.

Goleman (1998), señala que las emociones ofrecen una disposición definida de actuar, cada una indica una dirección para ocuparse de los desafíos de la vida humana, al mismo tiempo revela que las emociones se encuentran en una zona específica del cerebro llamado sistema límbico, afirma que las personas emocionalmente inteligentes suelen ser positivas, expresan abiertamente los sentimientos, se muestran optimistas, se adaptan al entorno social y les permite comunicarse fácilmente con otras personas.

Goleman (1998) define a la inteligencia emocional como la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar el conocimiento orientado a nuestra propia conducta y como la capacidad para discernir y responder de manera adecuada a los deseos de otras personas, las motivaciones y el estado de ánimo.

Reuven Bar-On ejerció un papel importante en la evolución del concepto de inteligencia emocional al implementar el modelo de Conciencia Emocional (CE), considerando que la inteligencia emocional no implica solo la percepción y regulación de las emociones, igualmente abarca factores como la personalidad y los mecanismos de afrontamiento, mismos que determinan la interacción en el contexto social y la manera de responder ante situaciones de estrés. Para medir estas dimensiones diseñó el Inventario del Cociente Emocional (EQ-i), para la evaluación de la inteligencia emocional desde una perspectiva integrativa (Bar-On, 2006).

El modelo de Bar-On ha sido empleado en varios contextos, como la salud organizativa, el liderazgo y la educación, a causa de su enfoque integral que engloba aspectos emocionales y factores de la personalidad. Investigaciones posteriores han demostrado que

las dimensiones del EQ-i están relacionadas con el éxito académico, la estabilidad emocional y la capacidad de liderazgo (Bar-On, 2006). Este modelo ha consolidado la idea de que la inteligencia emocional no es un rasgo fijo, sino un conjunto de habilidades que pueden ser desarrolladas y fortalecidas a lo largo de la vida

Modelos de la inteligencia emocional

Modelo de Salovey & Mayer

Percepción emocional

Es la capacidad de reconocer e identificar las emociones de los demás y de uno mismo, esta habilidad permite la interpretación de las señales emocionales mediante el lenguaje verbal, tono de voz, expresiones faciales, lo que facilita una comunicación eficaz y una mejor interacción social. Según Mayer y Salovey (1997), esta competencia es fundamental, puesto que forma parte del desarrollo de otras habilidades emocionales más complejas, puesto que al identificar las emociones precisas facilita la regulación y el manejo del pensamiento.

Facilitación emocional del pensamiento

Se define como el uso de las emociones para mejorar los procesos cognitivos como la creatividad, la toma de decisiones y la resolución de problemas. Mayer et al. (2002) enfatiza que las emociones negativas restringen el pensamiento a enfoques más rígidos o analíticos, por el contrario, los estados emocionales positivos pueden optimizar la capacidad para generar soluciones innovadoras y la flexibilidad cognitiva.

Comprensión emocional

Es la capacidad de interpretar la complejidad de los estados emocionales, entender cómo evolucionan con el tiempo y reconocer las relaciones entre diferentes emociones. De acuerdo con Mayer y Salovey (1997) esta habilidad permite a las personas no solo identificar emociones básicas, sino también distinguir matices emocionales más complejos y predecir sus posibles consecuencias, además, comprender la interconexión entre emociones como la tristeza y la frustración, o la felicidad y la satisfacción, facilita una mayor inteligencia social y una mejor gestión de las relaciones interpersonales.

Regulación emocional

Es la capacidad de gestionar eficazmente las emociones propias y la de los demás, con el objetivo de impulsar la adaptación social y el bienestar emocional. Esto reduce el impacto de las emociones negativas y potencia aquellas que favorecen el equilibrio psicológico y la motivación. Mayer et al. (2002), refieren que una regulación emocional apropiada favorece un mejor manejo del estrés, toma de decisiones bajo presión y una mayor resiliencia. De esta manera, la inteligencia emocional se convierte en un factor determinante para el éxito personal y profesional, ya que influye en la estabilidad emocional y en la capacidad de afrontar desafíos cotidianos.

Modelo propuesto por Goleman

Goleman amplió el modelo propuesto por Salovey y Mayer, integrando una visión más aplicada de la inteligencia emocional en la vida cotidiana y el desarrollo profesional. A diferencia del enfoque basado en habilidades de los autores originales, Goleman

conceptualizó la inteligencia emocional como un conjunto de competencias que pueden desarrollarse y entrenarse, estructurándolas en cinco dimensiones esenciales (Goleman, 1995).

Autoconciencia

Se describe como la capacidad de un individuo para comprender e identificar sus propias emociones. Goleman (1995), refiere que es una habilidad principal para el desarrollo de la identidad emocional equilibrada y la toma de decisiones acertadas. Las personas que poseen un alto grado de autoconciencia tienen la capacidad para reconocer sus estados emocionales y comprender como influyen en sus relaciones y en su rendimiento profesional.

Autorregulación

Implica la capacidad de gestionar las emociones disruptivas y controlar los impulsos. Goleman (1998) sostiene que las personas con una buena autorregulación emocional pueden manejar situaciones estresantes sin reaccionar de manera impulsiva, lo que les permite responder a los desafíos con mayor calma y racionalidad. Además, este componente está estrechamente relacionado con la resiliencia, la adaptabilidad y la capacidad de mantener la compostura en situaciones de alta presión.

Automotivación

Este elemento se distingue de la motivación extrínseca (como recompensas materiales) y se enfoca en la motivación intrínseca, es decir, el impulso personal hacia el logro, el crecimiento y la excelencia, además, menciona que las personas altamente motivadas poseen un fuerte compromiso con sus metas, son persistentes ante la adversidad y mantienen una actitud optimista, incluso en contextos desafiantes (Goleman, 1995).

Empatía

Capacidad de compartir y comprender los sentimientos de los demás. Para Goleman (2006), es fundamental para construir relaciones interpersonales sanas, dado que permite interpretar las emociones de las demás y responder adecuadamente. En el ámbito social y laboral proporciona una comunicación efectiva y de colaboración, ayudando a tener entornos más fructuosos y armoniosos.

Habilidades sociales

Es la capacidad de gestionar eficazmente las relaciones interpersonales, influyendo positivamente en los demás y promoviendo la cooperación. Según Goleman (1998), las personas con habilidades sociales bien desarrolladas tienen un alto grado de liderazgo, pueden resolver conflictos de manera asertiva y generan un impacto positivo en los equipos de trabajo y en la sociedad en general.

Inteligencia Emocional en el ámbito educativo

La inteligencia emocional en el campo educativo constituye una herramienta esencial para el fortalecimiento y el desarrollo de las capacidades en los estudiantes, en la actualidad los desafíos de la educación son cada vez más relevantes los mismos que provocan una afectación en el desenvolvimiento de los alumnos, es por ello que la práctica de la inteligencia emocional durante la etapa escolar permitirá que tenga un mayor manejo y control de sus emociones lo cual favorece a alcanzar el éxito académico (Herrera, 2022).

Estrés Académico

Definición de estrés

El estrés puede ser definido como un estado de inquietud o tensión mental que surge ante situaciones desafiantes. Es una reacción natural que todos los individuos experimentan frente a situaciones amenazantes u otros estímulos. No obstante, la forma en la que se responde al estrés es lo que determina su influencia en el bienestar personal (OMS, 2023).

El estrés es una respuesta de adaptación y afrontamiento ante las diversas exigencias prevalentes en la sociedad moderna, forma parte de la vida de las personas al no tener los recursos necesarios para enfrentar un conflicto y con el pasar del tiempo afecta el estado físico y mental (Demera et al., 2024).

Tipos de estrés

Eustrés

Se caracteriza por ser una respuesta psicofisiológica positiva que forma parte de una sensación de bienestar. Cuando los cambios causados por el estrés en el cuerpo se desarrollan armoniosamente con una respuesta adecuada a los estímulos haciendo referencia al buen estrés. Este tipo de estrés es fundamental para el desarrollo, el funcionamiento óptimo y la adaptación del organismo al entorno. Experimentar eustrés promueve el bienestar y cultiva una actitud de confianza ante la vida. Se considera que una persona experimenta eustrés cuando se enfrenta a situaciones de alta exigencia que se encuentran dentro de sus capacidades, permitiéndole sentirse competente y motivada. En esta perspectiva, el eustrés está vinculado con una vivencia que fomenta el bienestar (Kloster y Perrotta, 2019).

Distrés

Es una experiencia adversa y desafiante que se manifiesta cuando una persona siente que las exigencias de unas circunstancias sobrepasan las capacidades o medios de afrontamiento. Esto produce una sensación de incompetencia para reaccionar eficazmente, acompañada de una activación psicofisiológica negativa que abarca emociones, sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales que generan malestar (Kloster y Perrotta, 2019).

Definición de estrés académico

Es la tensión que experimenta un estudiante a raíz de las demandas vinculadas a su proceso de aprendizaje, cuando estas exceden sus recursos y habilidades. Este desequilibrio puede inducir pensamientos negativos y emociones adversas, lo cual a su vez reduce su nivel de esfuerzo y productividad. Además, puede ocasionar síntomas tales como ansiedad, nerviosismo, irritabilidad y fatiga, repercutiendo de forma adversa en su bienestar general (Gusqui y Galárraga, 2023).

El estrés académico es la incapacidad de adaptación a las diversas exigencias escolares, lo cual producen un desequilibrio en los procesos cognitivos, psicológicos que se manifiesta mediante signos y síntomas, la persistencia de los estresores genera un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes, afecta el rendimiento escolar y las relaciones interpersonales (Valdivieso et al., 2020).

Modelo Teórico

Barraza (2006), expone el modelo sistémico cognoscitivista para definir el estrés académico, como un proceso de adaptación y lo describe en tres momentos:

El primer momento se presenta dentro del contexto escolar frente a una serie de demandas académicas que enfrenta el estudiante que son consideradas como fuentes de estrés, es decir que la presión académica por cumplir con ciertas actividades que generan un aumento de estrés.

En el segundo momento las situaciones estresantes producen un desequilibrio sistémico lo cual se muestran mediante una serie de síntomas, así como cefaleas, pérdida del apetito, disminución de la concentración y ansiedad.

En el tercer momento el desequilibrio sistémico presiona al estudiante a desarrollar estrategias de afrontamiento como practicar la respiración, salir a caminar lo cual ayudara a recuperar el equilibrio sistémico.

Niveles de estrés académico

Los niveles de estrés académico se refieren a la intensidad de los síntomas que experimentan los estudiantes. Para la evaluación de dichos niveles, se utilizan diversas escalas y pruebas psicológicas, destacando entre ellas el test de Barraza Macías, Inventario SISCO del estrés, que es el más comúnmente empleado (Silva et al., 2020).

Este test propone una escala en la cual el grado de estrés se determina en función de la puntuación obtenida: de 0 a 33 puntos un nivel leve que se caracteriza por ser un estrés ocasional, manejable y que no afecta la vida diaria de la persona, se presentan síntomas como cansancio, irritabilidad y ligera tensión; de 34 a 66 puntos se considera un nivel moderado que se describe como un estrés más frecuente, afecta algunas actividades diarias del individuo y se evidencia síntomas más frecuentes como dolores musculares y dificultad para relajarse; de 67 a 100 puntos se estima un nivel profundo, señala que es un estrés constante con un impacto negativo en el bienestar general del ser humano e identifica síntomas de ansiedad, depresión o trastornos relacionados con el estrés (Silva et al., 2020).

Sintomatología

Según Parra y Pino (2024), el estrés puede presentarse de diversas maneras en cada individuo, los síntomas pueden variar en su intensidad y duración conforme al sector afectado. Dentro de los síntomas físicos se incluyen cefaleas, tensiones musculares, malestares digestivos, fatiga, trastornos del sueño y cambios en el apetito. Barraza (2006), añade sintomatología psicológica como inquietud, disminución de la concentración, tristeza, angustia, bloqueo mental y sintomatología conductual: aislamiento, conflictos familiares, sociales, consumo de bebidas alcohólicas, absentismo. Es importante señalar que no todos los individuos experimentan los mismos síntomas

El estrés se presenta de una forma diferente en las personas, varía la intensidad de acuerdo con el factor estresante al que se está enfrentando, de este modo el estrés positivo conocido como eustrés y el estrés negativo distinguido como diestres es una respuesta negativa del organismo que puede depender de varias situaciones físicas y psicológicas (Kloster y Perrotta, 2019).

CAPÍTULO III. METODOLOGIA.

Tipo de Investigación

El presente trabajo es de tipo bibliográfico, se llevó a cabo mediante la recopilación, revisión y análisis de artículos, libros digitales y otros estudios estadísticos con información acerca de las variables con el propósito de realizar una síntesis y análisis detallado, para optimizar el desarrollo del trabajo.

Nivel de investigación

Esta investigación es de nivel descriptivo, puesto que recopila información relevante sobre las variables de estudio de la inteligencia emocional y el estrés académico. Mediante esta información se desarrolló la definición y los modelos de las dos variables.

Estrategias de búsqueda

Los operadores booleanos y estrategias avanzadas de búsqueda son recursos para optimizar la identificación de estudios relevantes, combinando términos claves en inglés y español. Los términos empleados para la búsqueda de información fueron “inteligencia emocional” OR “emotional intelligence”, “estrés académico” OR “academic stress”, “estudiantes universitarios” OR “university students”

Extracción de datos

Durante el periodo 2024 -2S, se realizó una búsqueda sistemática de artículos, en diferentes bases de datos y repositorios bibliográficos como Web of science, Latindex, Scopus, Google scholar, PubMed, Redalyc, SciELO, MedLine, Embase; así como bases especializadas en psicología y educación como Dialnet que proporcionó información científica confiable y relevante: encontrando un estimado de 370 artículos durante el periodo comprendido entre 2015 y 2025.

Los artículos fueron ingresados manualmente en el software Excel, registrando el autor y el título. Mediante este proceso se eliminaron 70 artículos duplicados, y se excluyeron 40 debido a que no incluían las variables de la investigación. Luego en base a los criterios de inclusión se descartó 130 artículos por los siguientes motivos: se eliminaron 60 al no ser estudios de tipo cuantitativos, 40 eliminados debido a que no concierne con la población de estudio y 30 documentos que no cumplen con el idioma seleccionado.

Finalmente, los 109 artículos se sometieron a un análisis de revisión del resumen reduciendo a una cantidad de 80, los 29 artículos restantes fueron evaluados mediante la escala de evaluación metodológica resultando una muestra de 21 artículos relacionados con las variables de investigación considerados de buena y alta calidad.

Selección de artículos

Tabla 1

Criterios de selección / inclusión

Criterios de selección / inclusión
Artículos publicados en los últimos 10 años.
Artículos en idioma inglés, español que puedan ser traducidos sin afectar el contenido informativo de los mismos.
Estudios o documentos cuantitativos.
Artículos científicos de fuentes confiables.
Artículos relacionados con la inteligencia emocional.
Artículos relacionados con el estrés académico en estudiantes universitarios.
Artículos de las variables mencionadas que incluyen adultos jóvenes, estudiantes universitarios.
Uso de estudios que empleen instrumentos que cumplan con criterios psicométricos para medir la inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios.

Tabla 2

Criterios de exclusión

Criterios
Artículos que no estén disponibles en su versión completa.
Documentos que pertenezcan a páginas de internet de tipo no científica o de pregrado.
Artículos de opinión, reseñas o no empíricos.
Publicaciones sin resultados empíricos.

Métodos de estudio

Para la recopilación de la información recabada se tomó en consideración los aspectos éticos de la investigación y se emplearon los métodos del nivel teórico siguientes:

Inductivo-deductivo: permitió organizar información relevante de datos generales a nivel macro, meso y micro de la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes universitarios.

Analítico-sintético: se utilizó para el análisis de distintos artículos sobre las variables de estudio, partiendo desde su conceptualización hasta llegar a las causas y tipos que se presentan en los estudiantes universitarios.

La extracción de datos en esta investigación bibliográfica se realizó mediante un protocolo estructurado y sistemático, asegurando la fiabilidad y validez de la información recopilada. Para ello, se diseñó un flujograma de selección siguiendo las directrices PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), lo que permitió establecer una metodología clara para la inclusión de estudios relevantes.

Figura 1

Diagrama de flujo PRISMA 2020

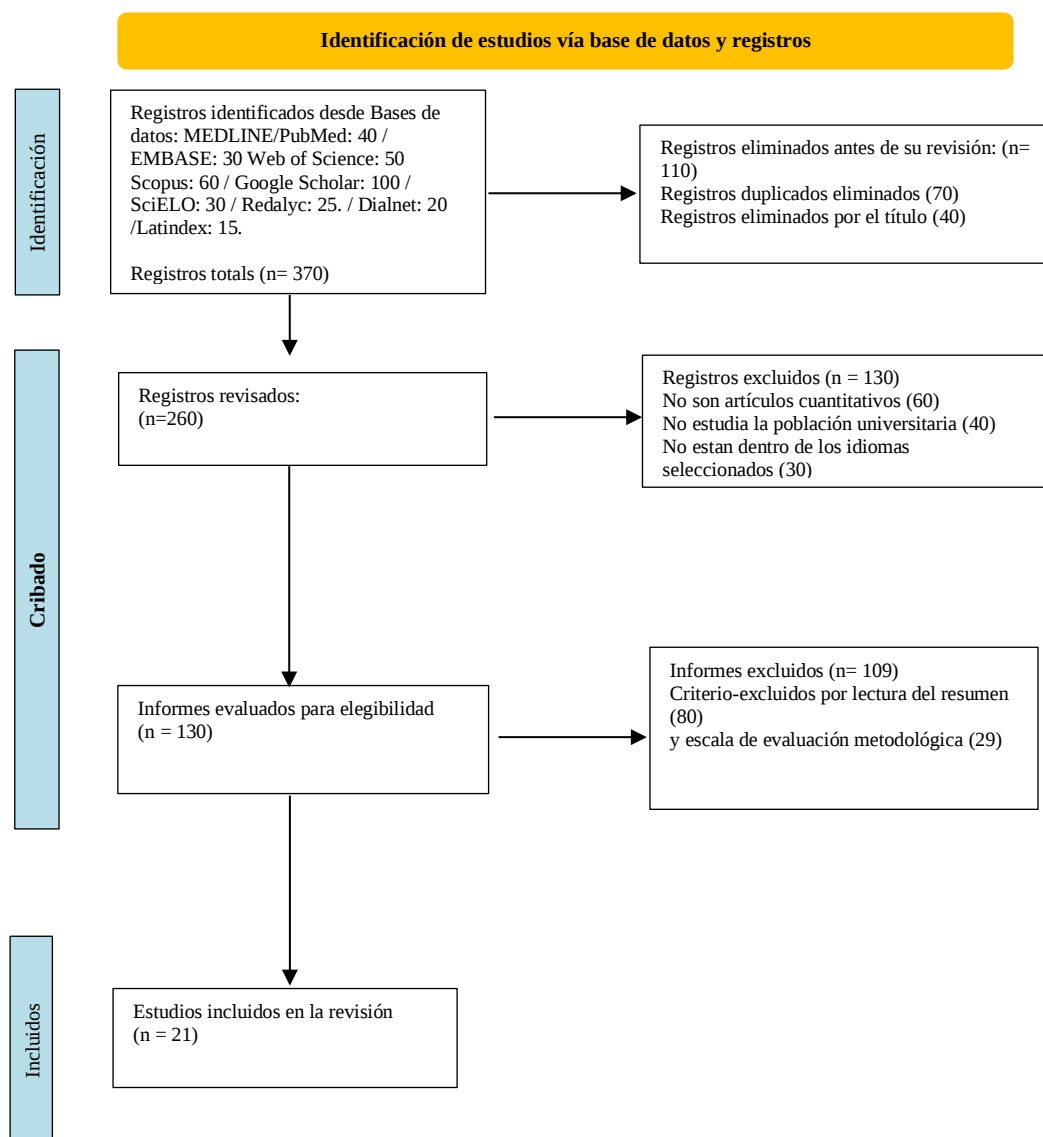


Figura I. Algoritmo de búsqueda bibliográfica según criterios para la obtención de los documentos científicos de la investigación.

Evaluación de la calidad

Se utilizó la Critical Review Form-Quantitative Studies (CRF-QS), para la valoración de la calidad metodológica de los estudios y el baremo evaluativo.

Tabla 3

Criterios basados en el CRF-QS para determinar la calidad metodológica

Criterios	No ítems	Elementos a valorar
Finalidad del estudio	1	Objetivos precisos, concisos, medibles y alcanzables
Literatura	2	Relevante para el estudio
Diseño	3	Adecuación al tipo de estudio
	4	No presencia de sesgos
Muestra	5	Descripción de la muestra
	6	Justificación del tamaño de la muestra
	7	Consentimiento informado
Medición	8	Validez de las medidas
	9	Fiabilidad de las medidas
Intervención	10	Descripción de la intervención
	11	Evitar contaminación
	12	Evitar co-intervención
Resultados	13	Exposición estadística de los resultados
	14	Método de análisis estadístico
	15	Abandonos
	16	Importancia de los resultados para la clínica
	17	Conclusiones coherentes

Criterios	No ítems	Elementos a valorar
Conclusión e implicación clínica de los resultados	18	Informe de la implicación clínica de los resultados obtenidos
	19	Limitaciones del estudio

Fuente: Los criterios e ítems fueron redactados de acuerdo con lo planteado por Law et al. (López, 2017).

La categorización se establece acorde a la siguiente valoración:

- Pobre calidad metodológica ≤ 11 criterios
- Aceptable calidad metodológica entre 12 y 13 criterios
- Buena calidad metodológica entre 14 y 15 criterios
- Muy buena calidad metodológica entre 16 y 17 criterios
- Excelente calidad metodológica ≥ 18 criterios

Tabla 4*Evaluación de la calidad metodológica de los documentos científicos*

Puntuación CRF-QS																							
N°	Título	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Total	Categoría	
1	Inteligencia Emocional y Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
2	Emotional Intelligence in University Students.	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	16	Muy buena
3	Exploratory analysis of the relationship between anxiety and emotional intelligence of university student who are caregivers during the coronavirus pandemic. Case: Cuenca, Ecuador	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	16	Muy buena
4	Perceived emotional intelligence in university students in times of Covid-19: a contribution to the mental health	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
5	Perceived Emotional Intelligence a Population of University Students	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	15	Buena calidad
6	Emotional intelligence and levels of academic stress in medical student of	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	15	Buena calidad

	the University to San Martin de Porres, Chiclayo-Perú																					
7	Relationship between emotional intelligence and academic performance in peruvian university student	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	Muy buena
8	Emotional Intelligence Profiles of University Students with Motor Disabilities: Differential Analysis of Self-Concept Dimensions	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	16	Muy buena
9	Influencia de la inteligencia emocional en el estrés académico en estudiantes practicantes de psicología de Ayacucho	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Buena calidad
10	Incidencia del Burnout académico y compromiso académico en la inteligencia emocional en estudiantes de una Universidad Nacional en Cajamarca, 2024	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena
11	Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	16	Muy buena
12	Estrés académico en estudiantes universitarios	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
13	Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una Facultad de Ciencias de la Salud	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
14	Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente

15	Academic Stress in Undergraduate Nursing Students in Montería, Colombia, 2019	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena
16	Estrés académico en estudiantes de tecnología superior	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena
17	Prevalencia del estrés académico en estudiantes de Kinesiología durante el período de pandemia de COVID-19, 2021	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Muy buena
18	Percepción de estudiantes de enfermería sobre influencia familiar en la presencia de estrés académico en la asignatura enfermería básica	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	15	Buena calidad
19	Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	Muy buena
20	El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	16	Muy buena
21	The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	17	Muy buena

Consideraciones éticas

La investigación ha sido guiada por valores éticos respetando los criterios de selección, la información recopilada se manejó bajo rigurosidad científica con fines académicos, además los datos extraídos fueron mencionados y citados de forma correcta respetando la autoría de cada artículo, enfatizando que la información hallada será manejada con responsabilidad por los autores de esta investigación, por último la aplicación de estos principios garantiza la confiabilidad de los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A partir de aquí, se manifiestan los hallazgos encontrados previo el análisis de la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes universitarios.

Mediante la técnica de triangulación se exponen los resultados, agrupando los datos de acuerdo con los objetivos específicos y relacionándolo con otros estudios para obtener una discusión fundamentada.

Tabla 5

Niveles de inteligencia emocional en estudiantes universitarios

No.	Título/Autores/año	Población o muestra	Instrumentos de evaluación	Proceso estadístico	Resultados principales
1	Inteligencia Emocional y Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería (Navarro y Navarro, 2020).	Se obtuvo 30 participantes de la Facultad de enfermería de la Universidad de Perú.	Inventario de inteligencia emocional de Bar-On.	Se realizó el análisis descriptivo.	El 20 % presenta nivel de inteligencia emocional deficiente, seguido por el 17% con un nivel muy bajo, el 23% un nivel bajo, el 37% un nivel promedio y el 3% un nivel alto. Los estudiantes no han desarrollado una inteligencia emocional en sus distintas dimensiones lo cual limita tener redes de apoyo dificultando enfrentar las diversas situaciones de estrés académico.
2	Emotional Intelligence in University Students (Barrera et al., 2019).	Se obtuvo una muestra de 265 estudiantes de enfermería del Instituto de	Test de Inteligencia Emocional de Goleman.	Se empleó estadística descriptiva.	El 100 % de estudiantes presenta un nivel medio de inteligencia emocional. Los estudiantes tienen la capacidad para afrontar y superar las dificultades personales, presentan una actitud de confianza personal y

		Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH). De estás 214 corresponden a usuarios femeninos y 51 a masculinos.				habilidad de adquirir y cumplir los compromisos académicos.
3	Exploratory analysis of the relationship between anxiety and emotional intelligence of university students who are caregivers and non-caregivers during the coronavirus pandemic. Case: Cuenca, Ecuador (Guerrero et al., 2021)	La muestra estuvo constituida por 60 participantes, 45 mujeres y 15 hombres. Todos fueron estudiantes de diferentes Universidades de Cuenca-Ecuador.	Escala de Inteligencia emocional de Wong y Law.	de Análisis estadístico de descriptivo.		El 70.1% presenta un nivel medio de inteligencia emocional, mientras que el 4.8% un nivel bajo y el 25.1% un nivel alto. Los estudiantes manifiestan una adecuada percepción emocional, comprensión emocional y regulación de emociones.
4	Perceived emotional intelligence in university student in times of Covid-	Una muestra de 224 estudiantes de la	Escala de autoinforme mide	de Se realizó un análisis descriptivo.		El 15.6% presenta un nivel alto de inteligencia emocional, seguido del 58.1% en un nivel medio y el 26.3% un nivel bajo.

	19: a contribution to the mental health (Cáceres et al., 2020).	Universidad Nacional de Itapua-Paraguay. De los cuales 56 son hombres y 168 son mujeres.	inteligencia emocional.			Los estudiantes demuestran poseer niveles de IE adecuados, la percepción y manejo de las emociones aportan a su salud mental, además permite sobrellevar la compleja situación de la pandemia sosteniéndose fuertes y continuar los estudios universitarios.
5	Perceived emotional intelligence a population of university students (Bojórquez et al., 2022).	La muestra fue conformada por 74 estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Baja California, México, con edades comprendidas entre 21 y 22 años, 37 mujeres y 37 hombres.	Escala Trait meta mood-24 (TMMS-24).	Se realizó el análisis descriptivo.	el	El 82.4% presenta un nivel alto de inteligencia emocional, seguido el 17.6% un nivel medio y el 0% un nivel bajo. Los estudiantes comprenden bien sus emociones, refieren ser capaces de regular sus estados de ánimo de manera adecuada.
6	Emotional intelligence and levels of academic stress in medical student of the University to San Martin de Porres, Chiclayo-Perú (Céspedes et al., 2019).	La muestra estuvo conformada por 170 estudiantes de la Universidad de San Martin de	Inventario de inteligencia emocional de Bar-On.	Se empleo el análisis descriptivo.	el	El 2.9% presenta un nivel alto de inteligencia emocional, el 34.7% un nivel medio y el 62.3% un nivel bajo. Los estudiantes de medicina manifiestan tienen poca capacidad para identificar y regular sus emociones lo cual se ve afectada

		Porres. El 51.8% fueron de sexo masculino y de sexo femenino el 48.2%.				su salud mental debido a la exigencia académica y años de estudio.
7	Relationship between emotional intelligence and academic performance in peruvian university students (Idrogo & Asenjo, 2021).	Muestra de 325 estudiantes de enfermería, contabilidad, ingeniería agroindustrial, ingeniería civil e ingeniería forestal y ambiental de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú (UNACH).	Test de inteligencia emocional BarOn.	de de	Se realizo análisis descriptivo, determinando frecuencias relativas y absolutas.	El 8.3% presento un nivel bajo de inteligencia emocional, seguido por el 40.6% con un nivel medio y el 51.1 % con un nivel alto. Los estudiantes presentan una óptima inteligencia emocional debido a que reconocen sus emociones y de las personas que le rodean, manifiestan sus emociones de manera asertiva y muestran la capacidad de resiliencia, de comunicación, lo cual aporta un mejor rendimiento académico.
8	Emotional Intelligence Profiles of University Students with Motor Disabilities: Differential Analysis of Self-Concept Dimensions (Suriá et al., 2019).	La población fue de 102 estudiantes de la Universidad de Murcia de España, en edades	Escala de estado de ánimo meta-rasgo-24 (TMMS-24).	Análisis descriptivo de los datos obtenidos.		El 27.45% presento niveles bajos de inteligencia emocional, el 35.29% con un nivel medio y el 37.25% un nivel alto. Los estudiantes muestran un nivel alto de inteligencia emocional debido a la capacidad para regular sus emociones lo cual facilita el pensamiento y el aumento de la

		comprendidas de 19 a 33 años. De las cuales 50 mujeres y 52 hombres.				concentración, además controlan sus comportamientos impulsivos y actúan en condiciones de estrés.
9	Influencia de la inteligencia emocional en el estrés académico en estudiantes de psicología de Ayacucho (Berrocal y Hurtado, 2024).	La muestra de 86 estudiantes de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto. De los cuales 77 mujeres y 9 varones.	La Escala de Metaconocimiento de los Estados Emocionales (TMMS-24).	Se empleo el análisis descriptivo.	el	El 60.5 % de la población presenta un nivel alto de inteligencia emocional, seguido por el 23.3% con un nivel medio y el 16.3 % un nivel bajo. La prevalencia de los niveles altos de inteligencia emocional en los estudiantes de psicología se debe a la educación especializada que fomenta un conocimiento profundo de la conducta humana y el desarrollo para la gestión emocional.
10	Incidencia del Burnout y compromiso académicos y en la inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional en Cajamarca, 2024 (Huamán, 2024).	Una muestra de 383 estudiantes de una Universidad Nacional en Cajamarca en edades comprendidas entre 18 y 30 años.	Se aplicó Escala de Metaconocimiento de los Estados Emocionales TMMS-24.	Se utilizó análisis descriptivo e inferencial.	e	El 15.9 % presento un nivel alto de inteligencia emocional, el 63.4 % un nivel medio y el 20.6 % un nivel bajo. Los estudiantes poseen la habilidad de sistematizar, entender y gestionar las emociones de manera efectiva lo cual ayuda a ser resilientes ante las demandas académicas.

Discusión

En la tabla 5 se sintetizan los artículos científicos revisados correspondientes a los niveles de inteligencia emocional en estudiantes universitarios, a continuación, se presentan los hallazgos más significativos:

El estudio realizado por Bojorquez et al. (2022) y el artículo de Idrogo y Asenjo (2021) destacan la prevalencia de niveles de inteligencia emocional en los estudiantes universitarios lo cual les permite manejar, controlar sus emociones y mantener un buen rendimiento académico. Por otro lado, el estudio de Céspedes (2019) coincide con el de Navarro y Navarro (2020) señalan una prevalencia de niveles bajos de inteligencia emocional lo que genera bajas capacidades de regular sus emociones lo que desencadena un desafío para enfrentar el estrés académico.

La investigación realizada por Caceres et al. (2020) resalta el impacto del contexto, así como el estudio de Huaman (2024) evidencia que el impacto de la pandemia afectó en el desarrollo emocional de los estudiantes universitarios debido al cambio a la modalidad virtual estos autores coinciden con los resultados subrayando la importancia de la percepción y manejo de las emociones para la salud mental y la resiliencia.

Estudios como el de Berrocal y Hurtado (2024) atribuyen altos niveles de IE debido a programas educativos especializados, estos resultados coinciden con el estudio de Guerrero et al. (2021) quienes manifiestan que la IE es un factor importante para el bienestar y éxito académico, estos hallazgos justifican la necesidad de intervenciones que promuevan su desarrollo.

Tabla 6*Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios*

No.	Título/Autores/año	Población o muestra	Instrumentos de evaluación	Proceso estadístico	Resultados principales
1	Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios (Zambrano y Tomalá, 2022).	La muestra estuvo constituida por 30 alumnos de la Universidad Estatal Península de Santa Elena de la carrera de Educación inicial cuyas edades oscilan entre los 18 y 22 años.	Cuestionario con preguntas semiestructuradas, compuesto por tres ejes temáticos.	Se desarrollo estadística descriptiva.	Se presenta el 14.3% un nivel alto de estrés académico, el 57.1% con un nivel medio y el 28.6% un nivel bajo. Los niveles de estrés académico se presentan de manera significativa destacando alteraciones del sueño, cefaleas, tensión muscular, ansiedad e irritabilidad.
2	Estrés académico en estudiantes universitarios (Silva et al., 2019).	Una muestra de 255 alumnos de las carreras de licenciatura en enfermería y genómica e ingeniería petroquímica y Nanotecnología. De los cuales 103 de sexo	Se utilizó el inventario SISCO del estrés académico.	Se utilizó estadística descriptiva.	El 11.4% presenta un nivel profundo de estrés académico, el 86.3% un nivel moderado y el 2.4% un nivel leve. Las situaciones estresantes más recurrentes son las exigencias académicas, sobrecarga de tareas, las evaluaciones periódicas y el tiempo limitado para realizar y cumplir los trabajos lo cual desencadena problemas de concentración, cefaleas, cambios en el apetito y síntomas de depresión.

			masculino y 152 de sexo femenino.				
3	Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una Facultad de Ciencias de la Salud (Londoño et al., 2024).	Muestra de 78 estudiantes de la FCS de la Universidad del Cauca. De los cuales 25 masculino y 53 del femenino, en un rango de edad entre 17-33 años.	Escala de estresores académicos (E-CEA), de respuesta al estrés (R-CEA) y de afrontamiento del estrés (A-CEA).	Expresadas en frecuencias y proporciones, se compararon las medias de las variables cuantitativas.		El 80.8% presenta un nivel de estrés alto y el 19.2% un nivel de estrés leve. Los niveles de estrés altos prevalecen de manera que transcurre el semestre académico por la sobrecarga académica, exámenes y deficiencias metodológicas del profesorado lo cual desencadena agotamiento físico, irascibilidad y alteraciones del sueño.	
4	Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería (Silva et al., 2019).	Muestra de 180 estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco de la licenciatura en Enfermería. 36 de sexo masculino y 144 de sexo femenino, en edades comprendidas de 17-28 años.	Se utilizó el inventario SISCO del estrés académico.	Utilizaron estadística descriptiva		El 9.4% presenta un nivel alto de estrés académico seguido del 87.8% un nivel moderado y el 2.8% un nivel leve. Se evidencia que existe la presencia de estímulos estresores como las evaluaciones de los profesores, provoca reacciones físicas como somnolencia, reacciones psicológicas como problemas de concentración y cambios en el apetito.	

5	Academic Stress in Undergraduate Nursing Students in Montería, Colombia (2019) (Llorente et al., 2020).	Muestra de 245 estudiantes de Enfermería de Educación Superior de la ciudad de Montería-Colombia. 176 de sexo femenino y 69 de sexo masculino.	Inventario Sistémico Cognoscitivista, Segunda Versión (SISCO SV - 21).	Análisis descriptivo.	El 66.4% presenta un nivel de estrés moderado, el 30.94% un nivel leve y el 2.11% un nivel severo. Se evidencia que el agente estresor más frecuente es la evaluación de los profesores lo que genera sentimientos de depresión, tristeza y una desestabilidad emocional.
6	Estrés académico en estudiantes de tecnología superior (Álvarez et al., 2018).	La muestra fue de 210 estudiantes del Instituto Vicente Roca fuerte de la carrera Tecnología en Finanzas. 96 de género masculino y 114 de género femenino.	Se utilizó el inventario SISCO del estrés académico.	Se realizó un análisis descriptivo.	El 12.75% presenta un nivel de estrés académico alto, seguido del 6.86% presenta un nivel bajo, el 32.35% presenta un nivel moderado y el 28.43% presenta un nivel por encima del promedio y el 19.61% presenta un nivel por debajo del promedio. Los estudiantes manifiestan un nivel de estrés debido a la sobrecarga de tareas, dificultad para entender los temas que se abordan en clase y el tiempo limitado para hacer tareas, lo cual provoca síntomas de ansiedad, angustia, desesperación, pérdida de la concentración e inquietud.
7	Prevalencia del estrés académico en estudiantes de Kinesiología durante el período	Muestra de 104 alumnos de la Universidad de Antofagasta-	Se utilizó el inventario SISCO de estrés académico.	Se utilizó análisis descriptivo.	El 52.9% de los estudiantes presenta un nivel moderado, el 42.5% en un nivel leve y el 4.6% un nivel profundo de estrés académico.

	de pandemia COVID-19, 2021 (Solari et al., 2022).	Chile de la carrera de Kinesiología. De los cuales 45 hombres y 59 mujeres en edades entre 18 y 35 años.			Se identifico que los factores estresantes fueron el tiempo limitado para cumplir con las tareas, las evaluaciones recurrentes por parte de los docentes y la sobrecarga de tareas lo que desencadena síntomas como la somnolencia, fatiga crónica, pérdida de la concentración, incapacidad para relajarse y cambios en el apetito.
8	Percepción de estudiantes de enfermería sobre influencia familiar en la presencia de estrés académico en la asignatura enfermería básica (Lugo et al., 2020).	Se obtuvo una muestra de 33 alumnos de la universidad Estatal Península de Santa Elena. 8 hombres y 25 mujeres.	Se utilizó el inventario SISCO de estrés académico.	Se empleo estadístico descriptivo, se calculó las frecuencias absolutas que se convirtió en frecuencia relativa.	El 36.37% presenta un nivel alto de estrés académico, seguido del 33.33% con un nivel medio, el 18.8% con un nivel muy alto y el 12.12% un nivel bajo. Los niveles de estrés que prevalecen fueron alto y medio, además se encontró que los factores estresantes corresponden a las exposiciones, preguntas orales y participación en demostración de procedimientos, desencadena síntomas como la somnolencia, pérdida de la concentración y cambios en el apetito.
9	Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno (Jerez y Oyarzo, 2015).	La muestra estuvo conformada por 250 estudiantes de la Universidad de Los Lagos de Osorno. El 75%	Se utilizó el inventario SISCO del estrés académico v2.	Se utiliza estadística descriptiva obteniendo las frecuencias y porcentajes de las distintas variables.	El 96.24% de mujeres presenta un nivel alto de estrés académico y el 88.57% en hombres presenta un nivel alto de estrés académico. Se evidencia que existe una prevalencia de estrés académico especialmente en el género femenino debido a las evaluaciones de los profesores, sobrecarga de tareas y el tiempo limitado

		corresponde a mujeres y el 25% a hombres.			para la entrega, esto desencadena fatiga crónica, pérdida de la concentración, cambios en el apetito y síntomas somáticos.
10	El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una Universidad privada de la ciudad de Durango, en México (Barraza y Medina, 2016).	Participaron 95 alumnos de la Universidad privada de la ciudad de Durango de la carrera de gastronomía. El 42.1% corresponden al sexo masculino y el 57.9% al sexo femenino.	Se utilizó el inventario SISCO de estrés académico.	Se realizó un análisis descriptivo, se utilizó el porcentaje y la media aritmética.	El 90.5% presentaron estrés académico en un nivel moderado y el 9.5% un nivel bajo. Se identifica que la sobrecarga de tareas y trabajos, las evaluaciones de los profesores y los gastos económicos para adquirir los materiales para las prácticas son fuentes estresores para los estudiantes de gastronomía, además desencadenan síntomas como pérdida de la concentración, fatiga crónica y somnolencia.
11	The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic (Alhamed, 2023).	Muestra de 94 estudiantes universitarios de profesiones de la salud, la mayoría eran estudiantes de enfermería y medicina de la Universidad Rey Saud Bin Abdulaziz de Arabia Saudita.	Se utilizó el Student Life Stress Inventory (SSI).	Se utilizaron puntuaciones compuestas para estrés académico y se describieron utilizando frecuencias y porcentajes.	El 49.5% presenta un nivel de estrés académico leve, seguido por el 42% con un nivel moderado y el 8.5% con un nivel alto. Los niveles de estrés académico que se evidencio fueron por el cambio repentino al aprendizaje virtual, lo cual desencadenó síntomas de ansiedad, depresión y trastornos del sueño.

El 60%
corresponde a
sexo femenino
y el 40% al
masculino.

Discusión

En la tabla 6 se expone los resultados relevantes correspondientes al nivel de estrés académicos en estudiantes universitarios, a continuación, se detalla los resultados más significativos.

De acuerdo con los estudios revisados se identifica que existe una prevalencia de niveles moderados y altos de estrés académico, De esta manera Zambrano y Tomalá (2022) y Silva et al. (2019) señalaron que la mayoría de los universitarios presentan niveles de estrés moderado, mientras que Londoño et al. (2024) muestran una tendencia de niveles altos de estrés académico los cuales están relacionados a la sobrecarga académicas y deficiencias metodológicas.

Según estudios de Álvarez et al. (2018) y Lugo et al. (2020) coinciden en que los factores principales estresantes son las evaluaciones académicas, sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para realizar las actividades. Los principales factores estresantes identificados incluyen las evaluaciones académicas, la cantidad excesiva de tareas y el tiempo limitado para realizarlas. Así mismo Barraza y Medina (2016) añaden otro factor estresante, así como la situación económica la cual implica gastos asociados a los materiales y esto contribuye al desarrollo del estrés académico.

Por otro parte, las investigaciones de Jerez y Oyarzo (2015) y Londoño et al. (2024) manifiestan que los estudiantes relacionados con el área de la salud reportan niveles altos de estrés académico debido a las altas expectativas de obtener un buen desempeño académico. En cambio, los alumnos de la carrera de gastronomía según Barraza y Medina (2016) observaron que el factor financiero contribuye a incrementar los niveles de estrés académico.

Por último, los estudios de Jerez y Oyarzo (2015) y Lugo et al. (2020) sugieren que existen diferencia en cuanto al género reportando que la población femenina presenta niveles más altos de estrés académico a diferencia del género masculino, debido a diversas situaciones como la percepción y afrontamiento de factores estresantes.

Limitaciones del estudio

Durante el desarrollo del trabajo de investigación se evidenciaron las siguientes limitaciones; dificultad para encontrar bibliografía actualizada de la variable de inteligencia emocional, además algunas investigaciones no describían los niveles de las dos variables lo cual dificultó la interpretación de los resultados.

De acuerdo con los resultados obtenidos se resalta la necesidad de establecer programas de intervención centrados en la salud mental de los estudiantes universitarios, así como talleres, charlas para el manejo y prevención del estrés académico, en vista que esta variable es la que prevalece como problemática dentro del contexto universitario.

La información recolectada servirá y ayudará para futuras investigaciones en el área de la salud y la educación, al identificar que es un tema donde la problemática es prevalente y no le dan la importancia necesaria para un tratamiento eficaz, estos hallazgos clínicos

servirán para futuros investigadores puedan expandir la temática, encontrar soluciones y proponer estrategias de afrontamiento mediante los estudios encontrados en esta investigación.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Los estudiantes universitarios presentan niveles medios y altos de inteligencia emocional lo que sugiere que cuentan con una capacidad de regulación emocional para enfrentar los desafíos académicos. De esta manera quienes logran gestionar sus emociones de manera efectiva muestran un mejor rendimiento académico y una mayor estabilidad en su vida universitaria.
- Los niveles de estrés académico predominantes en los estudiantes universitarios fueron el moderado y el alto, su intensidad varía dependiendo del semestre, la carga académica y la carrera de estudio desencadenando una serie de afectaciones a nivel académico, social y personal. Durante los primeros años universitarios, el estrés se intensifica debido a la transición educativa y la adaptación a nuevas metodologías de enseñanza. Estrategias de afrontamiento, como la gestión del tiempo y el acceso a redes de apoyo, pueden reducir significativamente los niveles de estrés percibidos.

Recomendaciones

- Se recomienda sensibilizar a docentes y administrativos sobre la importancia de la inteligencia emocional en la educación. Capacitar a los profesores en el manejo de estrategias de regulación emocional y fomentar un clima de aprendizaje positivo permitirá mejorar la dinámica en el aula y reducir los niveles de estrés en los estudiantes. A su vez, promover la conciencia sobre el bienestar emocional dentro de las instituciones educativas contribuirá a generar una cultura de salud mental y desarrollo integral.
- Se considera necesario que las instituciones educativas superiores promuevan programas de acompañamiento psicológico, pues muchos estudiantes enfrentan altos niveles de estrés sin contar con el apoyo adecuado. Brindar acceso a profesionales en salud mental y fomentar espacios de escucha y orientación contribuiría significativamente a mejorar la calidad de vida estudiantil. Además, la inclusión de estrategias de afrontamiento en las dinámicas pedagógicas ayudaría a que los alumnos puedan manejar mejor la carga académica y las presiones universitarias.

BIBLIOGRAFÍA

- Adom, D., Chukwuere, J., & Osei, M. (2020). Academic Stress among Faculty and Students in Higher Institutions. *Social Sciences & Humanities*.
https://www.researchgate.net/profile/Dickson-Adom/publication/342410787_Review_Academic_Stress_among_Faculty_and_Students_in_Higher_Institutions/links/5ef306efa6fdcc158d26085c/Review-Academic-Stress-among-Faculty-and-Students-in-Higher-Institutions.pdf
- Alhamed, A. (2023). The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *Journal of Professional Nursing*, 46, 83–91. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.02.010>
- Álvarez, L., Gallegos, R., y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas*, 28, 193–209.
<https://doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>
- Arias, L., y Gavilanes, D. (2023). Inteligencia emocional y asertividad en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.317>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9.
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028>
- Barraza, A., y Medina, S. (2016). El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 8(2), 11–25.
<https://doi.org/10.17533/udea.rpsua.v8n2a02>
- Barrera, R., Solano, C., Arias, J., Jaramillo, O., & Jiménez, R. (2019). Emotional Intelligence in University Students. *Publicación Semestral No. 14*, 50–55.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4437/6222>
- Bedoya, F., Matos, L., y Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima. *Revista Neuropsiquiátrica*, 262–270.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>
- Berrocal, F., y Hurtado, O. (2024). Influencia de la inteligencia emocional en el estrés académico en estudiantes practicantes de psicología de Ayacucho. *Revista InveCom*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11176891>
- Bisquerra, R. (2018). Educación emocional y bienestar. *Editorial Desclée de Brouwer*.
- Bojórquez, C., Alcázar, C., Chan, N., & Quintana, V. (2022). Perceived Emotional Intelligence a Population of University Students. *Know and Share Psychology*, 3(4), 49–60. <https://doi.org/10.25115/kasp.v3i4.9012>

- Cáceres, C., Hernández, B., & Tanii, T. (2020). Perceived emotional intelligence in university students in times of Covid-19: a contribution to the mental health. *Revista Sobre Estudios e Investigaciones Del Saber Académico (Encarnación)*, 14(14), 37–43. <https://revistas.uni.edu.py/index.php/rseisa/article/view/270/259>
- Canedo, C., Andrés, M., Canet, L., y Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25–40. <https://ojs3.revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/151/172>
- Céspedes, E., Soto, V., & Alipázaga, P. (2019). Emotional intelligence and levels of academic stress in medical students of the Universidad de San. *Revista Del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 9(3), 168–178. <https://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/113/94>
- Chávez, J., y Coaquira, C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 17–37. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>
- Demera, A., Alcívar, N., & Cañarte, J. (2024). El estrés y su relación con trastornos mentales en América Latina. *MQRInvestigar*, 8(1), 706–724. <https://doi.org/10.56048/mqr20225.8.1.2024.706-724>
- Estrada, E., Mamani, D., Manrique, Y., Gallegos, N., Paredes, Y., y Quispe, R. (2022). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de educación superior pedagógica. *Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6945082>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Guerrero, K., Pacheco, J., Romero, D., & Tacuri, R. (2021). Exploratory analysis of the relationship between anxiety and emotional intelligence of university students who are caregivers and non-caregivers during the coronavirus pandemic. Case: Cuenca, Ecuador. *MASKANA*, 12(1), 35–40. <https://doi.org/10.18537/mskn.12.01.04>
- Gusqui, K., y Galárraga, A. (2023). Relación entre inteligencia emocional y el manejo del estrés académico en los estudiantes universitarios. *REVISTA U-Mores*, 2(2), 9–23. <https://doi.org/10.35290/ru.v2n2.2023.873>
- Gutiérrez, Z., Rodríguez, E., Flores, A., y Vilchez, Y. (2023). Estrés académico percibido por los alumnos de la Facultad de enfermería de una Universidad Estatal Ica. *Revista de Enfermería Vanguardia*, 23–33. <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/527/810>
- Herrera, G. (2022). Aportes de la inteligencia emocional en la educación. *EPISTEME KOINONIA*, 5(1), 274. <https://doi.org/10.35381/e.k.v5i1.1796>
- Huamán, J. (2024). Incidencia del Burnout académico y compromiso académico en la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad nacional en Cajamarca - 2024. *E-Revista Multidisciplinaria Del Saber*, 1–11. <https://doi.org/10.61286/e-rms.v2i.102>

- Idrogo, D., & Asenjo, J. (2021). Relationship between emotional intelligence and academic performance in peruvian university students. *Revista Investigación de Psicología*, 26, 69–79. <https://doi.org/10.53287/ryfs1548js42x>
- Jerez, M., y Oyarzo, 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. <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>
- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R., Bantjes, J., Bruffaerts, R., Ebert, D., Hasking, P., Kiekens, G., Lee, S., McLafferty, M., Mak, A., Mortier, P., Sampson, N., Stein, D., Vilagut, G., & Kessler, R. (2020). Sources of Stress and Their Associations With Mental Disorders Among College Students: *Results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative*. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>
- Kloster, G., y Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Llorente, Y., Herrera, J., Hernández, D., Padilla, M., & Padilla, C. (2020). Academic Stress in Undergraduate Nursing Students in Montería, Colombia (2019). *Revista Cuidarte*, 11(3). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
- Londoño, J., Vernaza, P., Dueñas, R., Niño, V., y Rivera, A. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. *Salud UIS*, 56(1). <https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e:24010>
- López, M., y Gutiérrez, D. (2019). *Inteligencia emocional y rendimiento académico* (Primera edición). UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/InteligenciaEmocional.pdf>
- Lugo, A., Lugo, M., Collado, L., Cardet, A., y Quiñones, Y. (2020). Percepción de estudiantes de enfermería sobre influencia familiar en la presencia de estrés académico en la asignatura enfermería básica. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2). <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v36n2/1561-2961-enf-36-02-e3195.pdf>
- Salovey, P., Mayer, JD, y Caruso, D. (2002). La psicología positiva de la inteligencia emocional. En CR Snyder y SJ Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 159–171). Oxford University Press.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: *Educational implications*, 3-31.
- Montenegro, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Tzhoeoen*, 12(4), 449–461. <https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>

- Moreno, E., Naranjo, T., Poveda, S., y Izurieta, D. (2022). Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Rev Méd Electrón*, 44(3). <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v44n3/1684-1824-rme-44-03-468.pdf>
- Navarro, M., y Navarro, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 26(3), 1–9. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Palomino, B. (2022). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima* [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81986/Palomino_SB_S-SD.pdf?sequence=1
- Paredes, W., y Chasi, K. (2020). Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Revista Ciencias Sociales y Económicas*, 4. <https://revistas.uteq.edu.ec/index.php/csye/article/view/372/430>
- Parra, A., y Pino, E. (2024). El estrés académico en los estudiantes universitarios. *Tejedora*, 7, 34–36. <https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/624/954>
- Pascoe, M., Hetrick, S., & Parker, A. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Issue 1, pp. 104–112). Routledge. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Ranasinghe, P., Wathurapatha, W., Mathangasinghe, Y., & Ponnampuruma, G. (2017). Emotional intelligence, perceived stress and academic performance of Sri Lankan medical undergraduates. *BMC Medical Education*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-017-0884-5>
- Rodríguez, I., Fonseca, G., y Aramburú, G. (2020). Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Argentina. Int. J. Odontostomat*, 14(4), 639–647. <https://www.scielo.cl/pdf/ijodontos/v14n4/0718-381X-ijodontos-14-04-639.pdf>
- Rodríguez, R., y Cotonieto, E. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. *Publicación Semestral*, 10(20), 153–159. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/7164/8970>
- Silva, M., López, J., Sánchez, O., y González, P. (2019). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Revista Científica de Enfermería*, 18, 25–39. <https://doi.org/10.14198/recien.2019.18.03>
- Silva, M., López, J., y Columba, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Ciencias Sociales y Humanas*, 28. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Silva, M., López, J., y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 2–2. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

- Solari, G., Rivera, M., Álvarez, M., Velasco, A., Yaitul, P., Gómez, P., Stevens, J., Sánchez, M., y Rojas, M. (2022). Prevalencia del estrés académico en estudiantes de Kinesiología durante el período de pandemia de COVID-19, 2021. *Revista de La Fundación Educación Médica*, 25(5), 197. <https://doi.org/10.33588/fem.255.1227>
- Suriá, R., Ortigosa, J., & Riquelme, A. (2019). Emotional Intelligence Profiles of University Students with Motor Disabilities: Differential Analysis of Self-Concept Dimensions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph16214073>
- Valdivieso, L., Mangas, S., Tous, J., y Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil - primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165–186. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Zambrano, W., y Tomalá, M. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 14(2), 42–47. <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>