



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD



**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL
GRADO DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA
SEGUNDA ESPECIALIDAD DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN DE LA UNA PUNO EN EL 2021**

TESIS

PRESENTADA POR:

WILLIAM GEAR MAMANI CUTIPA

PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN:

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

PUNO – PERÚ

2023



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU
RELACION CON EL GRADO DE ESTRES EN
LOS ESTUDIANTES DE LA SEGUNDA ESP...**

WILLIAM GEAR MAMANI CUTIPA

V°B°

Firmado digitalmente por BERMEJO
PAREDES Saul FAU 20145496170
soft
Motivo: Doy V°B°
Fecha: 17.04.2023 15:09:10 -05:00

RECuento DE PALABRAS

7718 Words

RECuento DE CARACTERES

39114 Characters

RECuento DE PÁGINAS

52 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

777.4KB

FECHA DE ENTREGA

Apr 3, 2023 8:23 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 3, 2023 8:26 PM GMT-5

● 18% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 10% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)



Firmado digitalmente por MAQUERA
MAQUERA Yanet Amanda FAU
20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 03.04.2023 21:13:43 -05:00

Resumen



DEDICATORIA

A Dios por haberme dado salud para lograr mis objetivos en esta pandemia, además de su infinita bondad y amor.

Dedicado a mi querida familia, mi querida esposa Lourdes Noemi, mi querido hijo Abdiel Adriano, y mi princesa hija Alexandra Sofía quienes son mi motivación y apoyo para mi superación personal y profesional, a todos quienes me dieron comprensión a lo largo de mi formación profesional.

Finalmente, al Dr. Henry Noblega Reinoso, por su apoyo en asesoría en la elaboración de la presente Tesis.

A todos ustedes les dedico este logro.

William Gear Mamani Cutipa



AGRADECIMIENTOS

Un agradecimiento a la Universidad Nacional del Altiplano Puno, a la Facultad de Ciencias de la Educación, en especial a la Unidad de Segunda Especialidad por haberme permitido formarme profesionalmente en esta segunda especialidad.

A los profesores del programa en especial a los de la mención Educación Psicología Educativa.

A los Jurados del presente trabajo de Investigación por su paciencia ante mis errores, por brindarme el tiempo, dedicación y atención adecuada.

A mis compañeros de la Segunda Especialidad quienes colaboraron y dedicaron su tiempo para poder responder los cuestionarios e hicieron posible el logro de los objetivos del presente trabajo de investigación.

A todas las personas y amigos que apoyaron en varios aspectos para la culminación de la Segunda Especialización, al personal administrativo que labora en la Facultad de Ciencias de la Educación, en especial a la Unidad de Segunda Especialidad por su valioso apoyo y colaboración en los trámites administrativos durante el proceso del presente trabajo de investigación.

William Gear Mamani Cutipa



INDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

INDICE GENERAL

INDICE DE FIGURAS

INDICE DE TABLAS

RESUMEN 9

ABSTRACT..... 10

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 11

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... 11

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 12

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO 12

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 13

1.5.1. Objetivo General..... 13

1.5.2. Objetivos Específicos 13

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES..... 14

2.2. MARCO TEÓRICO 16

Inteligencia Emocional..... 16

Modelo Del Inventario Bar-On 17

Componente Intrapersonal 17

Componente Interpersonal 17

Componente De Adaptabilidad 18



Componente Del Manejo Del Estrés	18
Componente Del Estado De Ánimo En General	18
2.3. MARCO CONCEPTUAL	20
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	21
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO.....	21
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	21
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO.....	21
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	22
3.6. PROCEDIMIENTO	22
3.7. VARIABLES.....	22
3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	22
CAPITULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS	23
4.2. DISCUSIÓN	35
V. CONCLUSIONES.....	37
VI. RECOMENDACIONES	38
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA	39
ANEXOS.....	41

ÁREA: Perspectivas teóricas de la educación

TEMA: Calidad educativa – Competencias investigativas

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 20 de abril del 2023



INDICE DE FIGURAS

- Figura 1. Porcentaje de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Intrapersonal en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021 24
- Figura 2. Porcentaje de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Interpersonal en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021 25
- Figura 3. Porcentaje de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Adaptabilidad en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021..... 27
- Figura 4. Porcentaje de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Manejo del estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021 28
- Figura 5. Porcentaje de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Ánimo general en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021 30
- Figura 6. Porcentaje de la inteligencia emocional percibida en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021 31
- Figura 7. Porcentaje del grado de estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021 . 33



INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Resultados de la inteligencia emocional.....	23
Tabla 2	Resultados De La Inteligencia Emocional.....	25
Tabla 3	Dimensión de adaptabilidad.....	26
Tabla 4	Dimensión de manejo del estrés.....	28
Tabla 5	Dimensión Ánimo general.....	29
Tabla 6	Inteligencia emocional percibida.....	31
Tabla 7	Grado de estrés.....	32
Tabla 8	Correlación de Nivel de Ansiedad y calidad.....	35



RESUMEN

La investigación tuvo planteo como objetivo determinar la relación entre la inteligencia emocional percibida y el grado de estrés en los estudiantes de la Segunda Especialidad de la FCEDUC de la UNA Puno, como objetivos específicos: Caracterizar los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno y determinar el grado de estrés de los estudiantes de la segunda especialidad, la investigación es de tipo cuantitativa y descriptiva, teniéndose un diseño correlacional, como población y muestra involucrada fueron los estudiantes de la Segunda Especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno con una muestra de 221 estudiantes, aplicándoles dos cuestionarios, una de la escala de estrés percibido (PSS) y un inventario de cociente emocional Bar- ON, obteniéndose como resultado que existe una correlación positiva media significativa entre la inteligencia emocional percibida y el grado de estrés en los estudiantes de la Segunda Especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, así mismo los niveles de inteligencia emocional percibida en los estudiantes de la Segunda especialidad de la Facultad de ciencias de la Educación muestra que el 36.2% se encuentra en indicador muy bajo, seguido de 26.7 que se encuentra en el nivel bajo, el 21.7 en nivel promedio y el 15.4 en el nivel alto, el grado de estrés de los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno en un 53.4% se encuentra en el indicador medio, seguido del 38.0% que se encuentra en estrés alto y el 8.6% se encuentra en el nivel bajo.

Palabras Clave: Inteligencia emocional, estrés, estudiantes, universidad.



ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between perceived emotional intelligence and the degree of stress in the students of the Second Specialty of the FCEDUC of the UNA Puno, as specific objectives: Characterize the levels of emotional intelligence in the students of the second specialty of the FCEDUC of the UNA Puno and determine the degree of stress of the students of the second specialty of the FCEDUC of the UNA Puno, the research is quantitative and descriptive, having a correlational design, as population and sample involved were the students of the Second Specialty of the FCEDUC of the UNA Puno with a sample of 221 students, applying two questionnaires, one of the scale of perceived stress (PSS) and an inventory of emotional quotient Bar-ON, obtaining as a result that there is a correlation positive significant mean between perceived emotional intelligence and the degree of stress in students of the Second Specialty of the FCEDUC of the UNA Puno, likewise the levels of emotional intelligence perceived in the students of the Second specialty of the Faculty of Education Sciences shows that 36.2% are in a very low indicator, followed by 26.7 which is at the low level, 21.7 at the average level and 15.4 at the high level, the degree of stress of the students of the second specialty of the FCEDUC in 53.4% is in the average indicator, followed by 38.0% that is in high stress and 8.6% is in the low level.

Keywords: Emotional intelligence, stress, students, universities



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La inteligencia emocional desarrollada por Goleman, en los últimos años ha pasado a tener un rol preponderante en el desarrollo estudiantil y profesional de las personas, puesto que es determinante en muchos casos para un adecuado desempeño profesional en la sociedad, hoy no se concibe un desarrollo intelectual que no tenga relación con la inteligencia emocional, puesto que uno depende del otro; por otro lado tenemos “la enfermedad del siglo XXI” que viene a constituir el estrés, enfermedad que todos la padecemos en un mayor o menor grado, afectando directamente en las actividades que realizamos a diario, entre ellos el estudio, el desempeño en el centro de trabajo y demás quehaceres; por ello consideramos estos dos aspectos que de alguna manera creemos que tienen relación, por lo que es importante estudiar esta relación, al mismo tiempo se ha notado muchas veces que las personas con características determinadas en su inteligencia emocional responden mejor a los problemas que genera el estrés, consiguientemente tendrán menores grados de estrés, este aspecto es necesario comprobarlo.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Se planteó el siguiente problema general de investigación:

- ¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional percibida y el grado de estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno en el 2021? Los problemas específicos son:
- ¿Cuál es la caracterización de los niveles de inteligencia emocional en los



estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno?

- ¿Cuál es el grado de estrés de los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

- Existe una relación directa y positiva entre la inteligencia emocional percibido y el grado de estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

- La investigación se centra en el campo teórico, ayudará a conocer si existe relación entre las características de la inteligencia emocional de las personas con el grado de estrés desarrollado.

En base a los resultados encontrados entre estos dos aspectos, podremos ayudar indirectamente a las personas en el manejo del estrés que desarrollan, dado que conocerán la relación entre estas dos variables de estudio. Del mismo modo los resultados de investigación ayudará a generar conciencia y motivara a las personas en querer desarrollar su inteligencia emocional por los beneficios que podría tener en forma general, más aun sabiendo que fortaleciendo las características de su inteligencia emocional reducirán los diferentes niveles de estrés que tienen y les permitirá afrontar de mejor manera los aspectos de la vida cotidiana que les genera el estrés; es decir la comprensión de esta relación contribuirá a que las personas afronten desde su interior de mejor manera con el estrés a través del desarrollo de su inteligencia emocional, que consideramos que es la contribución práctica de la presente investigación.



1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre la inteligencia emocional percibida y el grado de estrés en los estudiantes de la Segunda Especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

1.5.2. Objetivos específicos

- Caracterizar los niveles de Inteligencia Emocional en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.
- Determinar el grado de estrés de los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Serrano & Andreu (2016) En la investigación sobre inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico de adolescentes indica dentro de sus resultados la existencia de relaciones entre inteligencia emocional percibida y todas las variables analizadas, a excepción de edad y rendimiento; al tiempo que todas las variables sintetizadas hipotetizadas como mediadoras sí se asocian con el rendimiento académico, indicando además que el efecto que se da en forma indirecta en la IEP sobre este rendimiento se da a través de un mayor compromiso con el estudio (engagement) a la vez con una disminución del estrés que se percibe.

Magno Rosales (2020) en su investigación sobre Inteligencia emocional percibida y afrontamiento del estrés académico en universitarios indica en sus resultados que hay una correlación positiva en estos aspectos ($p < .01$). Así mismo indica que existe relación entre las dimensiones, observándose correlación positiva en Regulación emocional y Reevaluación positiva ($r = .61^{**}$); una correlación moderada en Comprensión emocional y Reevaluación positiva ($r = .48^{**}$) y correlación baja ($r = .25^{**}$) en Percepción emocional y Búsqueda de apoyo.

Barraza-López et al. (2017) en su investigación sobre relación de inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés detalla que los resultados indican que hay correlación inversa de las ramas claridad y reparación con síntomas de depresión de carácter ansioso, estrés y correlaciones directas entre atención y depresión.



Díaz-Vidiella & Mora-Mérida (2014) en su investigación sobre relaciones entre inteligencia emocional, estrés y adaptación general indica que entre sus resultados encontró que son concluyentes al señalar la relación existente entre Inteligencia Emocional, Estrés y Adaptación Escolar como pronóstico de Integración Escolar.

(Morales Rodríguez, 2017) en la investigación sobre relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, auto concepto, habilidades sociales e inteligencia emocional, manifiesta en sus resultados que no existen contrastes significativos de procedencia de alumnos en comparación con los de semestres de formación relacionadas a ni una de las variables de estudio; los alumnos con alta utilización de estrategias para afrontar tienen una mejor puntuación, considerando las variables de auto concepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional.

Puigbó et al. (2019) en la investigación sobre la influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano, sus resultados indican que: las personas con alta claridad emocional usaron más el afrontamiento centrado en el problema, la aceptación de las emociones y menos el rechazo; las personas con alta reparación emocional usaron más el afrontamiento centrado en el problema, la búsqueda de apoyo social y menos el rechazo; y las personas con alta atención emocional usaron más la aceptación de emociones y la búsqueda de apoyo social.

Nespereira-Campuzano & Vázquez-Campo (2017) en su investigación relacionada a inteligencia emocional y manejo del estrés nos da a conocer dentro de sus conclusiones que la inteligencia emocional tiene relación con el estrés de tipo laboral y que la comprensión de la emoción va a influir en su realización personal. Las personas que ostentan una profesión tendrán mayor estabilidad en el trabajo dado que mostrara mayor capacidad de sentir y expresar su sentir.



Ceballos et al. (2017) En su estudio Influencia de la inteligencia emocional sobre las competencias laborales: un estudio empírico con empleados del nivel administrativo, llego al siguiente resultado donde se comprueba que la inteligencia emocional representada en las aptitudes emocionales y sociales influye positivamente sobre las competencias laborales, por lo que podemos inferir que la inteligencia emocional afecta de alguna manera en todos los aspectos de nuestras vidas.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Inteligencia emocional

Inteligencia emocional fue acuñado por primera vez por Peter Salovey, perteneciente a la Universidad de Yale y John D. Mayer, y definieron el concepto de Inteligencia Emocional como: “Una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestro comportamiento” (San Juan, 2008). Pero la persona que dio, a conocer el término de Inteligencia Emocional fue Goleman (1996), en su libro Inteligencia Emocional (1996) definiéndose como: “La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales, pero no por ello es menos importante la capacidad de enfatizar y confiar en los demás”. Parker et al. (2018) en Bar-On en 1997, utilizó la palabra inteligencia emocional y social, como una variación de aptitudes, competencias y habilidades de origen no cognitivo que afectan en la capacidad de las personas para alcanzar el éxito cuando se le exige y tienen presiones de su entorno. Las habilidades que no son cognitivas y las destrezas individuales se desarrollan a través del tiempo, cambian a través del tiempo y el transcurso de la vida y pueden mejorar entrenándolos,



a través de programas remediales y técnicas de índole terapéutica.

MODELO DEL INVENTARIO BAR-ON

(Índice coeficiente emocional) Llamado inventario y elaborado por Bar-On y en 1997 y que fue adaptado para nuestro país, tiene 15 sub-componentes que se agrupan por 5 áreas relacionados a componentes de cociente de índole de la emoción (Ugarriza, 2001).

COMPONENTE INTRAPERSONAL:

Es el que reúne componentes como: la comprensión de emisiones de cada uno: habilidades que percibe y comprenden sentimientos y emociones, el saber hacer la diferencia y saber el porqué de ellos.

- **Asertividad:** Es la destreza para dar a conocer sentimientos, creencias, y pensamientos sin hacer daño los sentimientos de otros; así como defender los derechos propios de una manera no destructiva.
- **Auto concepto:** Destreza que nos ayuda a comprender, aceptar y respetarse a uno mismo,
- **Autorrealización:** Destreza para hacer lo que en realidad podemos, queremos y disfrutamos al realizarlo.
- **Independencia:** Destreza para dirigirnos nosotros mismos, para sentirnos seguros con nosotros en cuanto a nuestros pensamientos, acciones y ser autónomos emocionalmente en la toma de decisiones.

COMPONENTE INTERPERSONAL: Es el área que comprende:

- **Empatía:** Destreza para percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de otros.
- **Relaciones Interpersonales:** Destreza a establecer y tener relaciones en ambos sentidos de forma satisfactoria y que se caracteriza por tener



cercanía emocional e intimidad.

- Responsabilidad Social: Habilidad para demostrar uno mismo como la persona coopera, contribuye y que demuestra ser un miembro que construye dentro del grupo social.

COMPONENTE DE ADAPTABILIDAD:

Área que comprende:

- Solución de Problemas: Habilidad para poder dar identificación y definición de los problemas, así como para generar y construir soluciones de carácter efectivo.
- Prueba de la realidad: Habilidad que sirve para evaluar si hay correspondencia entre lo experimentado y lo que existe.
- Flexibilidad: Habilidad al realizar ajustes coherentes a nuestras emociones, nuestros pensamientos y la conducta en situaciones y condiciones que cambian.

COMPONENTE DEL MANEJO DEL ESTRÉS:

Área que comprende:

- Tolerar el Estrés: Destreza para soportar acontecimientos adversos, condiciones de generan estrés, y altas emociones sin caer en la inestabilidad emocional, y es enfrentado en forma activa y pasiva el estrés.
- Control de Impulsos: Destreza para oponer resistencia o postergar impulsos controlando emociones.

COMPONENTE DEL ESTADO DE ÁNIMO EN GENERAL:

Área comprende:

- Felicidad: Destreza que permite sentir satisfacción en la vida, disfrutar



uno mismo y con los demás, dividiéndose y expresando sentimientos verdaderos.

- Optimismo: Destreza para observar aspectos más radiantes de la vida manteniendo actitudes positivas muy a pesar de aspecto adversos y la presencia de sentimientos no positivos.

2.2.2. El estrés

Se oye continuamente del estrés, inclusive las personas mencionan frases como estamos “estresados”, pero en realidad ¿qué es el estrés?

El estrés se precisa como un conjunto de acciones de carácter fisiológico que se dan cuando las personas aguantan una tensión de tipo nervioso, que es producto de una diversidad de situaciones cotidianas tanto en el ámbito laboral o personal que puede ser el trabajar en exceso, sentir ansiedad, tener una situación traumáticas vivida, etc.

Existen diversas clases de estrés:

- Estrés normal: son reacciones fisiológicas dados en nuestro organismo ante una determinada situación y son definidas como estrés pues en realidad es normal, cuando no es en exceso. Tener bajo estrés y ansiedad ayudar a poder afrontar y superar situaciones dificultosas en nuestra vida.
- Estrés patológico: ocurre cuando el estrés se da manera intensa y tiempos largos, es probable que nos cause problemas de naturaleza física y psicológica, cambiando en un estrés crónico y nocivo que provoca crisis como llorar, deprimirse y otras afecciones físicas.
- Estrés post - traumático: se presenta luego de que un individuo vive algún tipo de vivencia aterradora, como un accidente de tránsito o un desastre de la naturaleza. Y como consecuencia de ello, el individuo presenta pensamientos que le aterran frecuentemente, y que están relacionados con la situación vivida.



Este estrés aparece en individuos en diferentes edades, pero los más pequeños son más propensos a sufrirlo.

- Estrés laboral: este tipo es un conjunto de reacciones de carácter nocivo, emocional y física, producida cuando en el ámbito laboral nos exigen mucho y nos vemos superados por los recursos, nuestras capacidades y/o las necesidades como trabajador. Según estudios realizados por la OMS, el 28% de trabajadores de Europa han sufrido estrés laboral, y el 20% ha padecido el síndrome de “burnout”.

Escala de Estrés Percibido - Perceived Stress Scale (PSS)

- Es una sucesión de un instrumento de auto informe que sirve para evaluar niveles de estrés que se percibe durante los últimos 30 días, tiene de 14 preguntas con respuestas en una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación final de la PSS se tiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa que se tiene va indicar indica que cuando mayor es la puntuación incumbe un mayor nivel de estrés que se percibe.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Inteligencia emocional. Conjunto de destrezas que permiten reconocer, apreciar y manejar las emociones personales y las de los demás. La inteligencia emocional permite regular las emociones y utiliza esta información para crear una conducta educada que se adaptado a los objetivos propuestos.

Estrés. Es la forma cuerpo responde a cualquier estímulo Cualquier tipo de desafío—como el rendimiento en el trabajo o la escuela, un cambio importante en la vida o acontecimientos traumáticos—puede causar estrés.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.

El estudio se realizó en la ciudad de Puno, capital de la región del mismo nombre, con estudiantes del Programa de Segunda Especialidad de la Facultad de ciencias de la Educación de la UNA Puno.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO.

El periodo en la cual se realizó el estudio estuvo comprendido del 04 de diciembre hasta el 19 de diciembre del año 2021

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.

Los cuestionarios utilizados, son instrumentos ya utilizados y estandarizados en otros estudios similares.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO.

Población:

La población de estudio estuvo constituida de 1171 estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de ciencias de la Educación en el año académico 2021, como se señala en la siguiente tabla:

CUADRO: nómina de matrícula de estudiantes.

Segunda Especialidad las menciones	Nro. de estudiantes
Tamaño de la población	1171
Total	1171

Fuente: Nómina de matrícula de SE FCEDUC. 2021.



Muestra

Tamaño De La Muestra

Para la presente investigación se aplicó la fórmula estadística... con un nivel de significación del 95% según se muestra en la siguiente tabla

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

El diseño de la investigación que se realizará, corresponde al diseño correlacional

3.6. PROCEDIMIENTO

Se escogió al azar la muestra a quienes se aplicó los dos instrumentos para medir la inteligencia emocional y el grado de estrés en los estudiantes.

3.7. VARIABLES

Las variables medidas en la presente investigación son: El estrés y la inteligencia emocional

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para efecto de análisis de los resultados se elaboró tablas y figuras de cada una de las variables y sus respectivas dimensiones, utilizándose además la correlación para conocer la relación entre las variables.



CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

A continuación, se muestra los resultados de la inteligencia emocional percibida y su relación con el grado de estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021

4.1.1. Resultados de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional percibida según la dimensión Intrapersonal en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021 según la tabla N°2.

Tabla 1

Resultados de la inteligencia emocional.

INDICADOR	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	181	81.9%	81.9%	81.9%
PROMEDIO	16	7.2%	7.2%	89.1%
BAJO	11	5.0%	5.0%	94.1%
MUY BAJO	13	5.9%	5.9%	100.0%
TOTAL	221	100.0%	100.0%	

Fuente: INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL DE Bar On

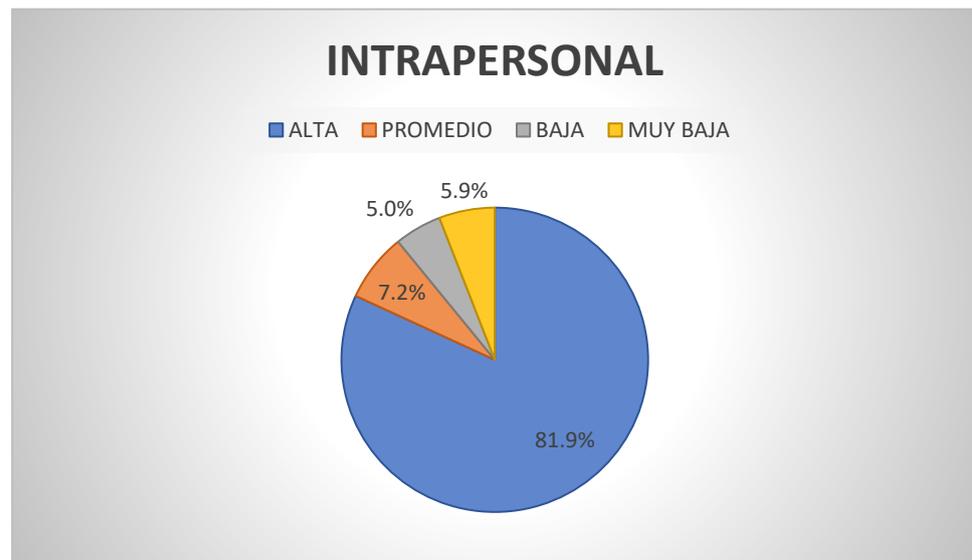


Figura 1. Porcentaje de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Intrapersonal en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021

Fuente: Tabla N°01

Elaboración: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°1 se puede observar los resultados de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Intrapersonal en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO No es necesario en negrita en el 2021. Se muestra que el 81.9% de estudiantes se encuentra en el indicador de nivel alto, seguida del 7.2% que se encuentra en nivel promedio, el 5.9% en nivel muy bajo y el 5.0% en nivel bajo.

La inteligencia emocional percibida según la dimensión Interpersonal en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021.

Tabla 2

Resultados De La Inteligencia Emocional

INDICADOR	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	30	13.6%	13.6%	13.6%
PROMEDIO	148	67.0%	67.0%	80.5%
BAJO	28	12.7%	12.7%	93.2%
MUY BAJO	15	6.8%	6.8%	100.0%
TOTAL	221	100.0%	100.0%	

Fuente: INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL DE Bar On



Figura 2. Porcentaje de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Interpersonal en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021

Fuente: Tabla N°2

Elaboración: El investigador.

INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°2 se puede observar los resultados de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Interpersonal en los estudiantes de la segunda



especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021.

Se muestra que el 67.0% de estudiantes se encuentra en el indicador de nivel promedio, seguida del 13.6% que se encuentra en nivel de alto, el 12.7% en nivel bajo y el 6.8% en nivel de muy bajo.

La inteligencia emocional percibida según la dimensión Adaptabilidad en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021.

Tabla 3

Dimensión de adaptabilidad.

INDICADOR	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	34	15.4%	15.4%	15.4%
PROMEDIO	34	15.4%	15.4%	30.8%
BAJO	103	46.6%	46.6%	77.4%
MUY BAJO	50	22.6%	22.6%	100.0%
TOTAL	221	100.0%	100.0%	

Fuente: INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL DE Bar On

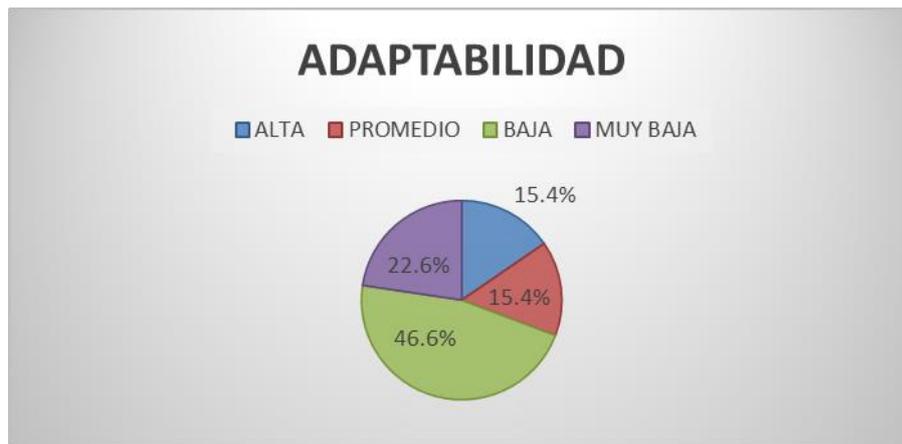


Figura 3. Porcentaje de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Adaptabilidad en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021

Fuente: Tabla N°3

Elaboración: El investigador.

INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°3 se puede observar los resultados de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Adaptabilidad en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021. Se muestra que el 46.6% de estudiantes se encuentra en el indicador de nivel bajo, seguida del 22.6% que se encuentra en nivel muy bajo, el 15.4% en nivel alto y nivel promedio.

La inteligencia emocional percibida según la dimensión Manejo del estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021.

Tabla 4

Dimensión de manejo del estrés

INDICADOR	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	0	0.0%	0.0%	0.0%
PROMEDIO	39	17.6%	17.6%	17.6%
BAJO	36	16.3%	16.3%	33.9%
MUY BAJO	146	66.1%	66.1%	100.0%
TOTAL	221	100.0%	100.0%	

Fuente: INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL DE Bar On

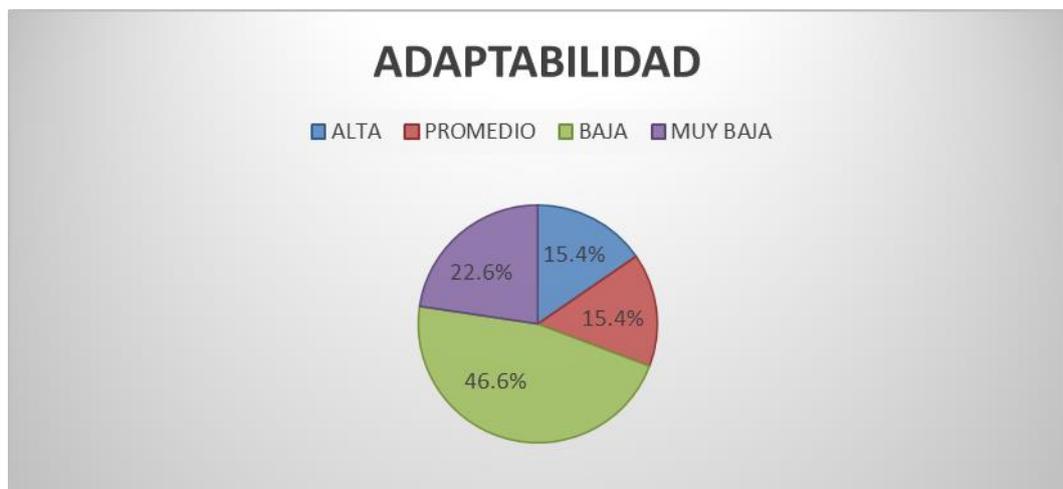


Figura 4. Porcentaje de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Manejo del estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021

Fuente: Tabla N°4

Elaboración: El investigador.

INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°4 se puede observar los resultados de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Manejo del estrés en los estudiantes de la



segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021. Se muestra que el 66.1% de estudiantes se encuentra en el indicador de nivel muy bajo, seguida del 17.6% que se encuentra en nivel promedio, el 16.3% en nivel bajo.

La inteligencia emocional percibida según la dimensión Ánimo general en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021.

Tabla 5

Dimensión Ánimo general

INDICADOR	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	0	0.0%	0.0%	0.0%
PROMEDIO	46	20.8%	20.8%	20.8%
BAJO	44	19.9%	19.9%	40.7%
MUY BAJO	131	59.3%	59.3%	100.0%
TOTAL	221	100.0%	100.0%	

Fuente: INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL DE Bar On

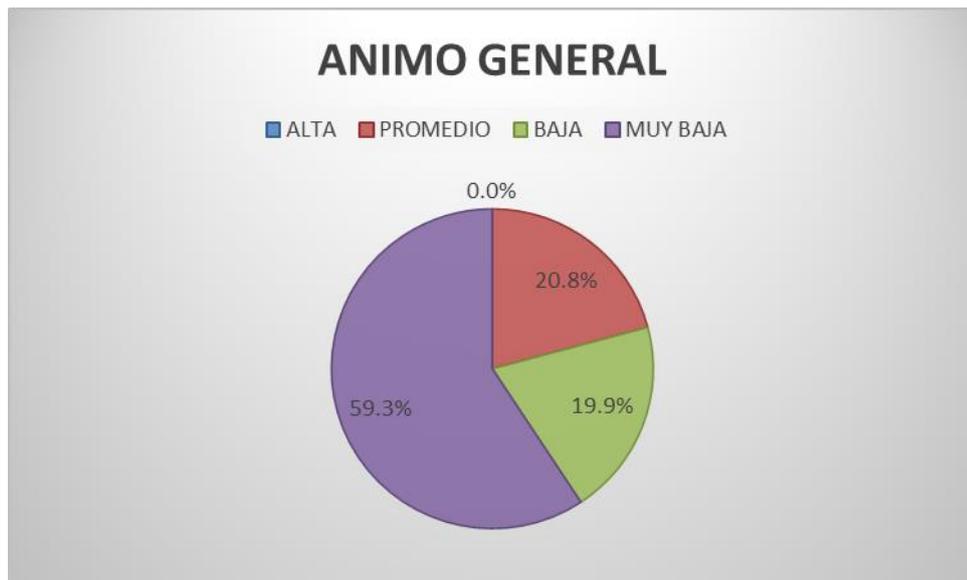


Figura 5. Porcentaje de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Ánimo general en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021

Fuente: Tabla N°5

Elaboración: El investigador.

INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°5 se puede observar los resultados de la inteligencia emocional percibida según la dimensión Ánimo general en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021.

Se muestra que el 59.3% de estudiantes se encuentra en el indicador de nivel muy bajo, seguida del 20.8% que se encuentra en nivel promedio, el 19.9% en nivel bajo.

La inteligencia emocional percibida en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021.

Tabla 6

Inteligencia emocional percibida.

INDICADOR	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	34	15.4%	15.4%	15.4%
PROMEDIO	48	21.7%	21.7%	37.1%
BAJO	59	26.7%	26.7%	63.8%
MUY BAJO	80	36.2%	36.2%	100.0%
TOTAL	221	100.0%	100.0%	

Fuente: INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL DE Bar On

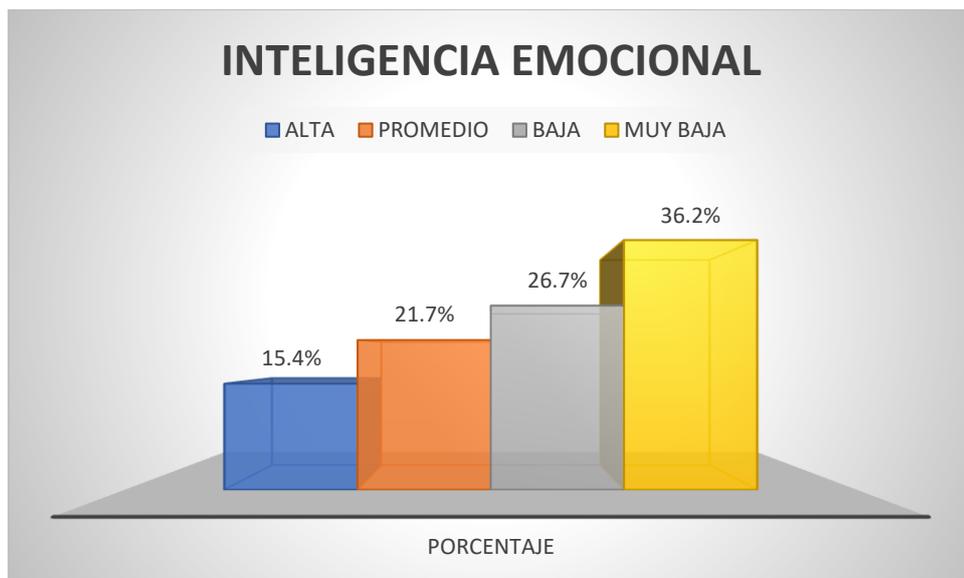


Figura 6. Porcentaje de la inteligencia emocional percibida en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021

Fuente: Tabla N°06

Elaboración: El investigador.

INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°6 se puede observar los resultados de la inteligencia



emocional percibida en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021. Se muestra que el 36.2% de estudiantes se encuentra en el indicador de nivel muy bajo, seguida del 26.7% que se encuentra en nivel bajo, el 21.7% en nivel promedio y el 15.4% en el nivel alto.

4.2. RESULTADOS DEL GRADO DE ESTRÉS

Grado de estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021.

Tabla 7

Grado de estrés

INDICADOR	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	84	38.0%	38.0%	38.0%
MEDIO	118	53.4%	53.4%	91.4%
BAJO	19	8.6%	8.6%	100.0%
TOTAL	221	100.0%	100.0%	

Fuente: ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO - PERCEIVED STRESS SCALE

(PSS)

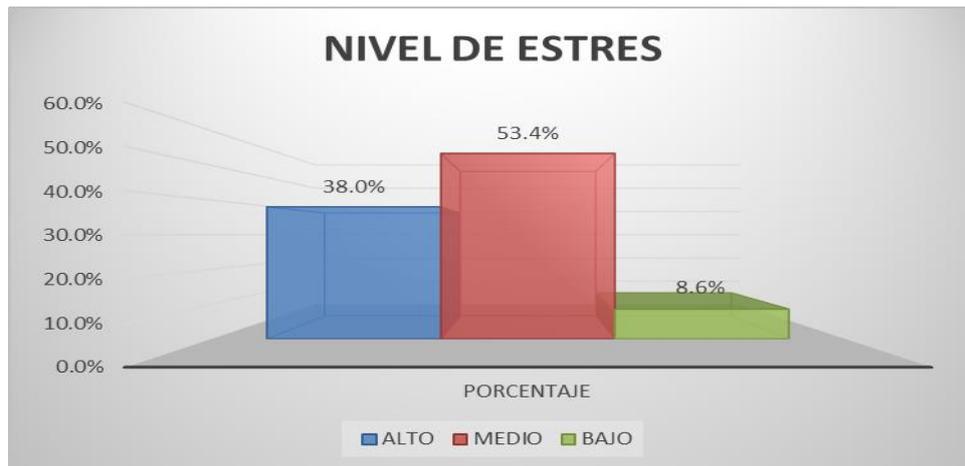


Figura 7. Porcentaje del grado de estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021

Fuente: Tabla N°7

Elaboración: El investigador.

INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°07 se puede observar los resultados del grado de estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en el 2021. Se muestra que el 53.4% de estudiantes se encuentra en el indicador de nivel de estrés medio, seguido del 38.0% que se encuentra en estrés alto y el 8.6% que se encuentra en el nivel de estrés bajo.

4.3. CORRELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA Y SU RELACIÓN

Según esta correlación el grado de estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la facultad de ciencias de la educación de la universidad nacional del altiplano puno en el 2021.

A continuación, se muestra los resultados de las dos variables en estudio, con el fin de hallar el nivel de correlación que muestran ambas variables.



Representados con “X” para la variable Inteligencia emocional y “Y” para la el Grado de Estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO en él; del cuadro se desprende los resultados que se reemplazara a la fórmula planteada

$$r = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

DESICIÓN:

- 1.00 = correlación negativa perfecta. (“A mayor X, menor Y”)
- 0.90 = Correlación negativa muy fuerte.
- 0.75 = Correlación negativa considerable.
- 0.50 = Correlación negativa media.
- 0.25 = Correlación negativa débil.
- 0.10 = Correlación negativa muy débil.
- 0.00 = No existe correlación alguna entre las variables.
- +0.10 = Correlación positiva muy débil.
- +0.25 = Correlación positiva débil.
- +0.50 = Correlación positiva media.
- +0.75 = Correlación positiva considerable.
- +0.90 = Correlación positiva muy fuerte.
- +1.00 = Correlación positiva perfecta.

Correlación de Nivel de ansiedad y Calidad de vida durante el aprendizaje remoto de los estudiantes de la segunda especialidad en el año 2021



Tabla 8

Correlación de Nivel de Ansiedad y calidad.

Correlaciones			
		INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA	GRADO DE ESTRÉS
INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA	Correlación de Pearson	1	0.571*
	Sig. (bilateral)		0.219
	N	221	221
GRADO DE ESTRÉS	Correlación de Pearson	0.571*	1
	Sig. (bilateral)	0.219	
	N	221	221

Fuente: Elaboración Propia

INTERPRETACIÓN:

Resolviendo la fórmula se obtuvo (0.571*), una Correlación positiva media significativa, lo que quiere indicar existe una relación directa y positiva entre la inteligencia emocional percibido y el grado de estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la UNA Puno.

4.2. DISCUSIÓN

Dentro de los resultados encontrados en la presente investigación se tiene que existe una correlación positiva media significativa entre la inteligencia emocional y el grado de estrés en los estudiantes, si tomamos en cuenta los resultados de Serrano &



Andreu (2016) que encontró que existía una relación entre la inteligencia emocional y el estrés además de otras variables, y de Magno Rosales (2020) quien indica que existe correlación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento contra el estrés, podemos señalar todas estas investigaciones concuerdan que si hay relación entre estas variables, por lo que es necesario considerarlas al momento de afrontar este problemas y poder buscar alternativas para solucionar o mitigar los efectos del estrés.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe una correlación positiva media significativa entre la inteligencia emocional percibida y el grado de estrés en los estudiantes de la Segunda Especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

SEGUNDA: El nivel inteligencia emocional percibida en los estudiantes de la Segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación indica que el 36.2% se encuentra en muy bajo, le sigue el 26.7% encontrándose en el nivel bajo, el 21.7% en nivel promedio y el 15.4% en el nivel alto.

TERCERA: El grado de estrés de los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación 53.4% y se encuentra en el indicador medio, seguido del 38.0% que se encuentra en estrés alto y el 8.6% se encuentra en el nivel de estrés bajo.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERO: A los directivos de programa de Segunda especialidad Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno deben organizar eventos que permitan mejorar los niveles de inteligencia emocional y de esta manera superar los niveles de estrés.

SEGUNDA: Los alumnos deben conocer su nivel de inteligencia emocional a fin subirlo y responder de mejor manera al presentarse estrés.

TERCERA: El programa debe organizar eventos que permitan desarrollar en los estudiantes el manejo del estrés a fin de disminuir sus efectos.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Barraza-López, R. J.-N.-P. ((2017)). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año Relationship between emotional intelligence and depression-anxiety and stress in medical students freshmen. *Revista Chilena de Neuro Psiquiatría*, 55.
- Ceballos, J. L. ((2017)). Influence of emotional intelligence on job skills: An empirical study in employees at the administrative level. *Estudios Gerenciales*, 33(144), 250–260.
- Cutipa, C. (2001). *El MAPIC en la metodología de investigación*. CHILE: Editorial Sagitario.
- Díaz-Vidiella, R. M.-M. (2014). RELACIONES ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL. *ESTRÉS Y ADAPTACIÓN GENERAL EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE, STRESS AND GENERAL IN A SAMPLE OF ELEMENTARY STUDENTS*.
- Esperreira-Campuzano, T. &.-C. (2017). Emotional intelligence and stress management in nursing professionals in a hospital emergency department. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 172–178. .
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. CHILE.
- Hernández Sampieri, R. F. (2006). Metodología de la Investigación. . *Mc Graw Hill*.
- Magno Rosales, P. E. (2020). Inteligencia emocional percibida y afrontamiento del estrés académico en universitarios de Ciencias de la Salud de Lima. *Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)*, <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/653752>.
- Morales Rodríguez, F. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano,



auto concepto. *habilidades sociales e inteligencia emocional*. *European Journal of Education and Psychology*, 41–48.

Parker, J. D. (2018). BarOn: Inventario de inteligencia emocional de BarOn. *Versión para jóvenes*, 7 a 18.

Puigbó, J. E.-C. (2019). Influence of the perceived emotional intelligence on the coping of the daily stress. . *Ansiedad y Estrés*, 1–6. .

Serrano, C. &. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico de adolescentes. *NATURE*, 357–374. .



ANEXOS



ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO - PERCEIVED STRESS SCALE (PSS) –
VERSIÓN COMPLETA 14 ÍTEMS.

SEGUNDA ESPECIALIDAD:

EDAD: _____

SEXO: (M) (F)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4



11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

INVENTARIO DE COCIENTE EMOCIONAL DE Bar On

SEGUNDA

ESPECIALIDAD: _____

EDAD: _____

SEXO: (M) (F)

INSTRUCCIONES: Lee cada oración y decide cuál de las cinco posibles respuestas lo describe mejor. Marque su elección con una X. Si una aseveración no es aplicable a usted, responda de manera que señale en forma acertada como se sentiría, que pensarla o cómo reaccionaría. Si bien, aún no está seguro; no hay respuestas correctas `` o" incorrectas `` o" malas ``. Responda abierta y honestamente indicando cómo es usted realmente y no, como le gustaría ser, o ser visto. No hay límite de tiempo, pero trabaje rápidamente y asegúrese de considerar y responder todas las aseveraciones



MARCA 1 si tu respuesta es: RARA VEZ O NUNCA

MARCA 2 si tu respuesta es: POCAS VECES

MARCA 3 si tu respuesta es: ALGUNAS VECES

MARCA 4 si tu respuesta es: MUCHAS VECES

MARCA 5 si tu respuesta es: MUY FRECUENTEMENTE O SIEMPRE

Nro.	ITEM	1	2	3	4	5
1	Para superar las dificultades que se me presentan, actúo paso a paso					
2	Me resulta difícil disfrutar de la vida					
3	Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo de hacer					
4	Sé cómo manejar los problemas más desagradables					
5	Me agradan las personas que conozco					
6	Trato de valorar y darle sentido a mi vida					
7	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos					
8	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto (a)					
9	Entro fácilmente en contacto con mis emociones					
10	Soy incapaz de demostrar afecto					
11	Me siento seguro (a) de mí mismo (a) en la mayoría de las situaciones					
12	Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza					
13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo					
14	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas					
15	Frente a una situación problemática obtener la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando					
16	Me gusta ayudar a la gente					
17	Me es difícil sonreír					
18	Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás					
19	Cuando trabajo con otras personas, tiendo a confiar más en las ideas de los demás que en las mías propias					
20	Creo que tengo la capacidad para poder controlar las situaciones difíciles					
21	No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosas soy bueno (a).					



22	No soy capaz de expresar mis sentimientos					
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos					
24	No tengo confianza en mismo (a)					
25	Creo que he perdido la cabeza					
26	Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo					
27	Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.					
28	En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios					
29	Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo					
30	No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen					
31	Soy una persona bastante alegre y optimista.					
32	Prefiero que los otros tomen las decisiones por mi					
33	Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso (a)					
34	Tengo pensamientos positivos para con los demás					
35	Me es difícil entender cómo me siento					
36	He logrado muy poco en los últimos años					
37	Cuando estoy enojado (a) con alguien se lo puedo decir					
38	He tenido experiencias extrañas que son inexplicables					
39	Me resulta fácil hacer amigos (as)					
40	Me tengo mucho respeto					
41	Hago cosas muy raras					
42	Soy impulsivo (a) y esto me trae problemas					
43	Me resulta difícil cambiar de opinión					
44	Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos					
45	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar					
46	A la gente le resulta difícil confiar en mí					
47	Estoy contento (a) con mi vida					
48	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a) ⁵⁵					
49	No resisto al estrés					
50	En mi vida no hago nada malo					
51	No disfruto lo que hago					
52	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos					
53	La gente no comprende mi manera de pensar					
54	En general espero que suceda lo mejor					
55	Mis amistades me confían sus intimidades					
56	No me siento bien conmigo mismo					
57	Percibo cosas extrañas que los demás o ven					
58	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto					
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.					
60	Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego optó por la que considero mejor					
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo, aunque en ese momento tenga otro compromiso					



62	Soy una persona divertida					
63	Soy consciente de cómo me siento					
64	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad					
65	Nada me perturba					
66	No me entusiasman mucho mis intereses					
67	Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir					
68	Tengo tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear.					
69	Me es difícil relacionarme con los demás					
70	Me resulta difícil aceptarme tal como soy					
71	Me siento como si estuviera separado (a) de mi cuerpo					
72	Me importa lo que puede sucederle a los demás					
73	Soy impaciente					
74	Puedo cambiar mis viejas costumbres					
75	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema					
76	Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones					
77	Me deprimó					
78	Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles					
79	Nunca he mentado					
80	En general, me siento motivado (a) para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles					
81	Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan					
82	Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo					
83	Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías					
84	Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos					
85	Me siento feliz conmigo mismo (a)					
86	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar					
87	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana					
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado (a)					
89	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes					
90	Soy respetuoso (a) con los demás					
91	No estoy muy contento (a) con mi vida					
92	Prefiero seguir a otros, a ser líder					
93	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida					
94	Nunca he violado la ley 56					
95	Disfruto de las cosas que me interesan					
96	Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso					
97	Tengo tendencia a exagerar					
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas					
99	Mantengo buenas relaciones con la gente					
100	Estoy contento (a) con mi cuerpo					
101	Soy una persona muy extraña					



102	Soy impulsivo (a)					
103	Me resulta difícil cambiar mis costumbres					
104	Considero que es importante ser un (a) ciudadano (a) que respeta la ley.					
105	Disfruto las vacaciones y los fines de semana.					
106	En general , tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surjan inconvenientes					
107	Tengo tendencia a apegarse demasiado a la gente					
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.					
109	No me siento avergonzado (a) por nada de lo que he hecho hasta ahora					
110	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan					
111	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza					
112	Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerse a tono con la realidad					
113	Los demás opinan que soy una persona sociable					
114	Estoy contento (a) con la forma en que me veo					
115	Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender					
116	Me es difícil describir lo que siento					
117	Tengo mal carácter					
118	Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema					
119	Me es difícil ver sufrir a la gente					
120	Me gusta divertirme					
121	Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan					
122	Me pongo ansioso					
123	Nunca tengo un mal día					
124	Intento no herir los sentimientos de los demás					
125	No tengo idea de lo que quiero hacer en mi vida					
126	Me es difícil hacer valer mis derechos					
127	Me es difícil ser realista					
128	No mantengo relación con mis amistades					
129	Mis cualidades superan a mis defectos y éstos me permiten estar contento (a) conmigo mismo (a)					
130	Tengo una tendencia a explotar de rabia fácilmente					
131	Si me viera obligado a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.					
132	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación de que voy a fracasar.					
133	He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.					

Gracias por su colaboración



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo WILLIAM GEAR MAMANI CUTIPA,
identificado con DNI 42721343 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACION CON EL GRADO DE ESTRÉS
EN LOS ESTUDIANTES DE LA SEGUNDA ESPECIALIDAD DE LA FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNA PUNO EN EL 2021 ”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 05 de ABRIL del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo WILLIAM GEAR MAMANI CUTIPA,
identificado con DNI 42721343 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL GRADO DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA SEGUNDA ESPECIALIDAD EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNA PUNO EN EL 2021"

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 05 de ABRIL del 2023


FIRMA (obligatoria)



Huella