



## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN LOS ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

**Isabel Patricia Valdivieso López,**

Universidad Técnica de Manabí<sup>1</sup>

ivaldivieso@utm.edu.ec

**María de los Ángeles Ormaza Pincay,**

Universidad Técnica de Manabí<sup>2</sup>

**Ángel Francisco García Álava,**

Universidad Técnica de Manabí<sup>3</sup>

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Isabel Patricia Valdivieso López, María de los Ángeles Ormaza Pincay y Ángel Francisco García Álava (2018): "La inteligencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento del estrés en los alumnos de la Universidad técnica de Manabí.", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (febrero 2018). En línea: [//www.eumed.net/2/rev/caribe/2018/02/inteligencia-emocional-estres.html](http://www.eumed.net/2/rev/caribe/2018/02/inteligencia-emocional-estres.html)

### RESUMEN

Este estudio, es un aporte a la ciencia y al conocimiento, para toda la comunidad universitaria (profesores-alumnos), con la finalidad de dar a conocer las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes ante eventos estresantes.

El objetivo de esta investigación fue conocer la inteligencia emocional de los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí y como éstos la utilizan para crear estrategias para afrontar situaciones que generan estrés.

Para el siguiente estudio se ha elegido el tipo de investigación correlacional de corte transversal, puesto que esta permite evaluar las variables de las muestras seleccionadas y determinar en qué medida están relacionadas dichas variables.

De acuerdo al estudio realizado se puede concluir que la inteligencia emocional general, los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, presentan un nivel de inteligencia emocional que se sitúa en la media, al igual que sus sub-escalas intra e interpersonales. Dando como resultado un porcentaje del 54% en general. Solo un 14% presenta un nivel de inteligencia muy desarrollada.

<sup>1</sup> Docente – Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales, Escuela de Psicología, Universidad Técnica de Manabí  
Licenciada en Psicología – Universidad Técnica Particular de Loja  
Master en salud mental de niños y adolescentes – King's College London  
Psicoterapeuta EMDR, Hipnoterapeuta Ericksoniana, Terapeuta Cognitiva Conductual

<sup>2</sup> Vicedecana – Escuela de Bibliotecología, documentación y archivo, Universidad Técnica de Manabí  
Licenciada en Ciencias de la Educación – Universidad Tecnológica Equinoccial  
Master en Ciencias de la Información – Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey

<sup>3</sup> Egresado – Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales, Escuela de Psicología, Universidad Técnica de Manabí

Al realizar la comparación de la Inteligencia Emocional con las facultades de procedencia, no se encontró diferencia significativa alguna, esto quiere decir que el pertenecer a una facultad específica no determinará el nivel de Inteligencia Emocional.

Los resultados expuestos en el presente estudio nos permiten entender los factores predictores que puedan incidir en el manejo del estrés y en las estrategias que las personas van a generar en situaciones de riesgo emocional.

## **PALABRAS CLAVES**

Inteligencia emocional – Estrategias de afrontamiento – Estrés – Estudiantes universitarios

## **ABSTRACT**

This study is a contribution to science and knowledge, for the entire university community (teachers-students), in order to publicize the coping strategies used by students in stressful events.

The objective of this research was to know the emotional intelligence of the students of the Universidad Técnica de Manabí and how they use it to create strategies to deal with situations that generate stress.

For the following study, the type of cross-sectional correlational research has been chosen, since it allows evaluating the variables of the selected samples and determining to what extent these variables are related.

According to the study carried out, it can be concluded that the general emotional intelligence, the students of the Universidad Técnica de Manabí, present a level of emotional intelligence that is situated in the mean, as well as its intra and interpersonal sub-scales. Resulting in a percentage of 54% in general. Only 14% have a highly developed level of intelligence.

When comparing the Emotional Intelligence with the faculties of origin, no significant difference was found, this means that belonging to a specific faculty will not determine the level of Emotional Intelligence.

The results presented in this study allow us to understand the predictive factors that may affect the management of stress and the strategies that people will generate in situations of emotional risk.

## **KEYWORDS**

Emotional intelligence – Coping strategies – Stress – University students

## **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad el estrés relacionado con los estudios universitarios y la falta de estrategias de afrontamiento o inteligencia emocional, son un problema en el que los estudiantes se encuentran inmiscuidos y del cual todavía existen pocos estudios que se hayan realizado (Cabanach, Souto Gestal, Freire Rodríguez, & Ferradás Canedo, 2014).

En los últimos tiempos, la psicología se ha enfocado en la identificación de los trastornos mentales; uno de los objetivos de forma usual, ha sido identificar, comprender y finalmente dar solución o reducir, las perturbaciones de los distintos problemas ocasionados tanto del propio ser (inteligencia emocional) como los de origen netamente social (estresores) (Hervás, 2009).

Generalmente para afrontar situaciones que generan estrés, las personas acceden a respuestas cognitivas y comportamentales (proceso de afrontamiento) que hacen el papel intermediario entre las relaciones de percepción del estrés y la adaptación somática. Estos recursos desempeñan un rol crucial en la relación estrés-salud-enfermedad y constituyen características estables del individuo y del medio ambiente donde se desenvuelve, lo cual define en cierta medida a una persona emocionalmente inteligente, o cuando ésta utiliza los recursos adecuados y viables para afrontar situaciones de riesgo emocional (Paris & Omar, 2013).

Desde mediados del siglo pasado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1948) define salud como “un estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía”. Es por esta razón que el principal eje de la psicología es la promoción y prevención de la salud mental en general y por ende la prevención de los trastornos mentales.

En un estudio realizado en Valencia, España, en la Escuela Valenciana de Estudios para la Salud (EVES), demostró la apreciación subjetiva de estrés entre el 91% de los estudiantes de medicina encuestados. Además, de éstos, el 6% se auto-medica con sedantes y el 2% había consultado a un médico por esta causa. Todos estos resultados corresponden a factores estresantes presentes en el medio académico y sobre todo evidencia la carencia de la utilización de recursos mentales para suplir la angustia emocional (Escribà-Agüir & Bernabé-Muñoz, 2002)

Por otra parte, una investigación realizada en Bogotá, Colombia, en la Universidad del Rosario, arrojó datos interesantes relacionados a la inteligencia emocional y el afrontamiento de situaciones estresantes en distintas comunidades universitarias. Como muestra se tomaron tres poblaciones culturalmente diferentes; una colombiana, una estadounidense y la última europea. El estudio reveló datos significativos que ayudan a comprender como el ser humano, pese a desarrollarse en distintos contextos, afronta el estrés de manera distinta, bajo los mismos estímulos. “A nivel descriptivo los estudiantes colombianos tenían menos estrés que los estadounidenses, pero más que los españoles” (Contreras-Torres, Espinosa-Méndez, & Esguerra-Pérez, 2009).

De la misma forma, en Brasil se llevó a cabo un estudio similar, pero esta vez para medir los niveles de afrontamiento del estrés entre los dos sexos; hombres y mujeres; para el estudio se utilizó el cuestionario psicométrico COPE-28, que mide los cinco grandes factores de la personalidad. Este dio como resultado que las mujeres a diferencia de los hombres, poseen respuestas mucho más sensibles a situaciones estresantes (Marcião & Inês, 2013).

Citando a países como Chile, se puede mencionar la investigación realizada por Farkas (2011), éste fue suministrado a 60 personas que cursaban las carreras de psicología y leyes. Los resultados de esta investigación dieron como resultado que un 75% de los estudiantes sienten como principales factores estresantes a los exámenes y evaluaciones. Un 41% a la carga diaria de trabajo académico, y un 15% al ambiente (calor, frío, humedad, ruidos). En lo que se refiere al afrontamiento un 95% de los evaluados tiene tendencia a responder con estrategias de tipo emocional y un 71.1% centradas en problemas. La autora de este estudio concluyó que las situaciones de tipo externas ocasionan mayor estrés entre la comunidad estudiantil universitaria y que las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas son las centradas en las emociones (Farkas, 2011)

Ahora bien, actualmente en el espacio ecuatoriano se evidencian algunos estudios relacionados con el tema, sin embargo destaca uno que fue realizado en el 2015 en la escuela de psicología de la Universidad de las Américas (UDLA), en donde el resultado muestra que ambos géneros, tanto hombres como mujeres, presentan un mismo nivel de afrontamiento del estrés, moderados con intensidad alta, y que los eventos estresantes y las respuestas de esta, no tiene nada que ver con el género (Álvarez Vacas, 2015).

Previo al presente estudio, se realizó un abordaje sobre el desarrollo e investigación de este tema en el Ecuador, y al no encontrar estudios relevantes, nació el interés por desarrollar esta investigación, puesto que los estudiantes universitarios se encuentran muy expuestos a sufrir de estrés debido a la naturaleza propia del medio académico al contrastar aquella realidad con la teoría, surgió la hipótesis si existen estrategias de afrontamiento ante el estrés y cuál es la prevalencia de inteligencia emocional en los estudiantes de la UTM.

El objetivo de esta investigación fue conocer la inteligencia emocional de los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí y como éstos la utilizan para crear estrategias para afrontar situaciones que generan estrés.

## **INTELIGENCIA**

La palabra inteligencia es un término que se ha analizado desde épocas muy antiguas; pero su estudio y análisis en el campo de las ciencias (especialmente el de la psicología) tiene

relativamente poca historia. Debido a su naturaleza ambigua, la palabra inteligencia se ha prestado para muchas contradicciones entre teoría y teoría, por lo que ha sido objeto de un sin número de interpretaciones. Su aplicación conceptual ha llevado a grandes errores a lo largo de la su estudio. La inteligencia ha despertado un enorme interés en los científicos, los cuales han logrado grandes avances al respecto, sin embargo quedan muchas arista por resolver (Gardner, 2011).

Partiendo de lo anterior, incluso la Real Academia de la Lengua Española (2017), presenta una amalgama de conceptos como respuesta a la búsqueda de la definición de la palabra inteligencia, lo que aclara que la inteligencia como concepto, se presenta a manera de espectro; donde están aglomeradas en un solo término, una gran cantidad de cualidades.

En el plenario a nivel científico, la discusión sobre el constructo de inteligencia sigue en apertura. Las nuevas investigaciones han creado nuevos apartados para tratar de entender el universo de la inteligencia, como por ejemplo; la inteligencia académica, inteligencia práctica, inteligencia social, inteligencias múltiples, inteligencia emocional, entre otras (Fernandez Rodríguez, 2013); a continuación se enlistan algunas de estas:

En cuanto a la inteligencia académica, esta se la relaciona o se la entiende típicamente como la inteligencia en general. Consigna al clásico factor G, el cual encierra características conexos con la memoria, habilidad analítica, razonamiento abstracto, etc. (Sternberg & Galmarini, 1997)

Por su parte la inteligencia práctica es entendida como la destreza que tiene una persona para dar soluciones de manera positiva a los problemas que se presentan y adaptarlos al contexto sin que se cree ningún tipo de traumatismo emocional. La inteligencia académica y la inteligencia práctica andan sobre dos caminos diferentes, pero un sin número de estudios han demostrado que son distintas, pese a que son complementarias entre sí, ya que ambas tienen que ver con el éxito en la vida cotidiana (Fernandez Rodríguez, 2013).

La inteligencia social, hace referencia a un modelo de inteligencia en el cual el individuo tiene desarrollados dos macro conocimientos; uno el auto-concepto y el otro, el conocimiento contextual; es decir, el del yo, y el del mundo social que lo rodea. Los individuos hacen uso de esta inteligencia para gestionar sus emociones y transferirlas de modo adecuado en forma de comportamientos adaptativos, hacia el mundo que lo rodea. El constructo de inteligencia social entrelaza conceptos clásicos de la psicología de la personalidad, la antropología y la psicología social. Entendiendo aquello se podría visualizar a la inteligencia social como una competencia de habilidades que garantizan la integración de tres esferas sociales importantes; pensamientos, sentimientos y comportamientos y de esta forma lograr relaciones sociales satisfactorias (Goleman, 2006).

La teoría de inteligencias múltiples, fue creada por el psicólogo estadounidense Howard Gardner en los años 80's, presentando una propuesta un poco controvertida para el concepto de inteligencia que se tenía en aquellos años. Gardner propuso que nuestra mente no está compuesta por una sola estructura capaz de regular nuestra mente y reducirla a una fracción unitaria y llamar a eso inteligencia, sino que es una mecanismo que funciona en base a muchas partes, específicamente por ocho; inteligencia lingüístico-verbal, inteligencia lógico-matemática, inteligencia espacial o visual, inteligencia musical, inteligencia corporal-kinestésica, inteligencia intrapersonal, inteligencia interpersonal, inteligencia naturalista (Gardner, 2011).

### **Inteligencia emocional**

Para entender el término, como primera instancia es importante plantarse el concepto. Los autores Mayer, Salovey, Caruso y Sitarenios (2001) la definen como la capacidad de percibir y expresar emociones, assimilarlas en el pensamiento, comprender y razonar emociones propias y ajenas y regular las emociones en uno mismo y en los demás. Partiendo de esta teoría los investigadores crearon el TMMS-48; una medida en base de informe, que permite obtener información de las habilidades y conocimientos de las emociones, propias y la de los demás.

Otros autores dicen que. "La inteligencia emocional es la habilidad para sintonizar las emociones, comprenderlas y tomar medidas necesarias" (Bharwaney, 2010). Es decir que la inteligencia emocional es un espectro de conceptos que acopia tanto, cogniciones y

conductas, las cuales son ventajosas para apreciar y expresar de manera adaptativa las propias emociones y proyectar estas hacia los demás personas, situaciones o cosas.

La RAE conceptualiza a la inteligencia emocional como: “La capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás”.

La inteligencia emocional descrita en 1995 por Daniel Goleman, como un término que relaciona al ser humano con ciertas capacidades que garantizan una estabilidad emocional la define 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 y por último, pero no por ello menos importante la capacidad de empatizar y confiar en los demás” (Goleman, 2012).*

En lo citado anteriormente, la inteligencia emocional implica tener un autoconocimiento, confiar firmemente en las habilidades que poseemos, pero sobre todo amor propio y empatía para con nuestro entorno.

Existen algunas unidades que sirven para el análisis y poder comprender un poco más a fondo la inteligencia emocional. Goleman (2012) propone las siguientes unidades de la inteligencia emocional:

El autoconocimiento emocional es uno de ellos; y se refiere al poder comprender e identificar de forma correcta lo que sentimos, lo que significa el saber identificar nuestras propias emociones y sobre todo los efectos que éstas pueden causar, independientemente si son positivas o negativas.

El autocontrol emocional comprende que el ser humano pueda controlar y manejar sus propios impulsos.

La automotivación, que es la capacidad da impulso, mediante las gestiones correctas de las emociones, para alcanzar logros y metas.

La empatía supone ponerse en los zapatos de las personas que se encuentran en necesidades de suma ayuda o en cualquier momento que se lo requiera.

Por último están las relaciones interpersonales que son todas esas habilidades que permiten establecer vínculos con las demás personas de forma espontánea, sintiéndonos y haciendo sentir bien al resto.

### **La inteligencia emocional: contexto internacional y nacional**

Un estudio realizado en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Lima, determinó que entre hombres y mujeres no existe diferencia alguna en cuanto a capacidad de inteligencia emocional, mas sin embargo, reveló que la inteligencia emocional independientemente del sexo o género, incrementa con la edad (López Munguía, 2008).

En el mundo científico especializado en el tema, podemos fácilmente diferenciar dos modelos de discusión sobre la inteligencia emocional, uno está orientado en las habilidades mentales, que se valen de las emociones para optimizar el nivel cognoscitivo, llamado modelo cognitivo; y por otro lado está el modelo que combina las destrezas mentales con rasgos característicos y puntuales de la personalidad, nombrado modelo mixto (Fernández-Berrocal & Ruíz Aranda, 2008).

En la ciudad de Málaga, España, se llevó a cabo una investigación por la Universidad Miguel Hernández de Elche, el estudio ha determinado que dentro del concepto de inteligencia emocional, hay componentes subyacentes, tanto internos como externos.

*“Existen dimensiones endógenas y exógenas en el constructo inteligencia emocional. Las internas serían: La capacidad de aprender, la voluntad, la responsabilidad y el sentido común. Y las externas: la empatía, la capacidad para relacionarse, la capacidad para comunicarse, habilidad de crear modelos mentales, la persuasión y la capacidad para adaptarse al entorno” (García-Fernández & Giménez-Mas, 2010).*

De la misma forma, otro estudio realizado en España por la Facultad de Psicología de Universidad de Málaga que tuvo como muestra a 184 estudiantes universitarios, la cual planteó como objetivo examinar los vínculos que existen entre inteligencia emocional, las relaciones interpersonales y la empatía, el cual determinó que sí existen asociaciones cercanas entre estos distintos aspectos; cercanía que supone una relación muy estrecha entre estos componentes, que generan armonía y son determinantes a la hora de actuar o de tomar decisiones importantes (Extremera Pacheco & Fernández Berrocal, 2004).

En el año 2008 en Estados Unidos, la Universidad de Yale, investigó el papel que ejercen las competencias emocionales y la inteligencia emocional sobre el funcionamiento personal, social y académico en estudiantes. El estudio comparativo se lo realizó en dos universidades; una universidad estadounidense y otra española. El trabajo permitió afirmar que las emociones y la inteligencia emocional son competencias básicas que facilitan un adecuado ajuste personal, social y académico en los estudiantes universitarios (Palomera, Fernández-Berrocal, & Brackett, 2008).

En el ámbito regional, en Bogotá-Colombia, un estudio que dirigió por la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario, en el año 2011, evaluó las diferencias en el grado de desarrollo de la inteligencia emocional asociadas con sexo, edad y escolaridad a una muestra de 445 adolescentes. El estudio confirmó hallazgos realizado en otros estudios, como el de que la inteligencia emocional incrementa con la edad, por lo tanto la muestra varió considerablemente en el rango de edades. Pero de forma general concluyó que las mujeres fueron favorablemente más aptas a comparación de los varones a desarrollar inteligencia emocional en relación a la escolaridad (Cerón Perdomo, Pérez-Olmos, & Ibáñez Pinilla, 2011).

En el ámbito nacional podemos encontrar investigaciones destacadas sobre inteligencia emocional, como la que realizaron estudiantes de la Escuela de Ciencias de la Educación de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, la cual tenía como objetivo el determinar la incidencia que tiene la inteligencia emocional frente al rendimiento académico. La investigación concluyó que la inteligencia emocional no es un factor que incide de manera directa en el rendimiento académico, más bien la inteligencia emocional, influye en otros ámbitos lo que lo liga con el rendimiento académico (Vallejo Bonilla, 2014).

Otro estudio hecho en el país realizado por la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador indagaron en la relación de inteligencia emocional respecto al desempeño laboral en los trabajadores de grandes empresas. Esta investigación concluye que, si las empresas seleccionaran personal que posea inteligencia emocional adecuada con los requerimientos de cada empresa, el rendimiento laboras de los empleados sería positiva, tanto para la compañía como para el talento humano que esta posee (Rivas Molina, 2014).

## **ESTRÉS**

El estrés ha sido un tema de debate, interés e inquietud por parte de la comunidad científica que se dedica al estudio de la conducta humana. Por consiguiente sus efectos se relacionan de manera directa en la incidencia que tiene está a la salud física y mental, dando paso a efectos negativos en las esferas laborales, académicas y personales. Induce preocupación, zozobra, ansiedad, y es uno de los hilos conductores para el brote y presentación de algunos trastornos, desajustes familiares e incluso desequilibrios sociales (Naranjo Pereira, 2009).

Según el diccionario de la Real Academia de la lengua española en su versión en línea, define a la palabra estrés de la siguiente manera. "Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves". Esto nos dice que el estrés es un cuadro sintomático exteriorizado, originado por situaciones adversas que la mente reconoce como peligrosas, que le ocasionan daño y malestar al individuo, generando en éste, una reacción a nivel del soma y psíquico.

Entonces se puede mencionar que el estrés corresponde a una reacción fisiológica de nuestra entidad orgánica, en el que los mecanismos de defensa juegan un papel muy importante puesto que luchan para garantizar la supervivencia humana, ya que estos se enfrentan a una especie de lucha a eventos potencialmente amenazantes y nocivos para la salud del individuo (Cabral et al., 2016).

## **Tipos de estrés**

El centro de apoyo de la American Psychological Association (2017), en un informe del 2017, encasilla en tres grandes grupos al estrés: estrés agudo, estrés episódico y estrés crónico. En cuanto al estrés agudo, se puede decir que es la manera común como la gente reconoce de forma clásica al estrés. Este surge de las exigencias y presiones, sus demandas pueden venir por dos vías; del pasado reciente y de las preocupaciones relacionadas al futuro cercano. Dado a su naturaleza de corto plazo, este no tiene tiempo suficiente para causar daños considerables, como lo haría un estrés a largo plazo. El estrés agudo es una condición del cual toda persona es candidato para tenerlo, pero es muy manejable. Los síntomas comunes del estrés agudo son los siguientes:

Agonía emocional, enojo o irritabilidad, ansiedad, depresión, problemas musculares, dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula, problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable, sobreexcitación pasajera, presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés de tipo episódico agudo, se caracteriza por que las personas que lo padecen, sufren de preocupaciones incesantes, con agitaciones prolongadas, culpan a los demás de todo lo negativo que les pasa, son muy resistentes al cambio, poseen esquemas mentales cerrados y los cambios en cualquier parte de la vida les causa frustración, se preocupan por todo, asumen muchas responsabilidades. Los síntomas más comunes son iguales a los del estrés agudo, a diferencia que los del estrés episódico son repetitivos y se prolongan en el tiempo. Es muy fácil identificar personas con estrés episódico y tratarlo requiere de ayuda profesional que puede variar varios meses.

El estrés crónico, es el tipo de estrés que destruye la mente, el cuerpo incluso amenaza la vida, el estrés crónico día a día provocando daños a largo plazo. Este surge cuando un individuo se encuentra en una especie de túnel sin luz y sin salida ante una situación luctuosa. En esa etapa del estrés las personas suelen abandonar la búsqueda de soluciones llegando a finales lamentables. Algunos tipos de estrés crónicos provienen de traumas provocados en la niñez que se mantienen interiorizados con dolores latentes hasta la adultez, afectando profundamente la personalidad y es aquí donde se comienzan a crear ideas y pensamientos irracionales. El estrés crónico mata por medio de dos medios, la somatización de enfermedades muy graves como el cáncer, ataques al corazón, apoplejía y enfermedades autoinmunes, o de lo contrario por el auto destrucción al no encontrar salidas: suicidios.

Para José Zavala Zavala (2008) la manera en como el cuerpo responde al estrés, tiene que ver mucho con el tipo de estresor, por esa razón lo clasifica en dos dimensiones: El distrés y el eustrés. El primero es la respuesta negativa que tiene el cuerpo ante eventos o exigencias que nuestra psique reconoce como peligrosas, lo que genera tensión y pérdida de control de la situación, formando graves descompensaciones mentales y pérdida de salud, y el segundo es una clase de estrés que se manifiesta de manera positiva ante exigencias de presión externas que al ser superadas con éxito el cuerpo responde con sensación de bienestar y motiva a la persona a seguir cumpliendo sus metas.

## **Estrategias del afrontamiento del estrés**

Un estudio hecho por el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico en la Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla, trató de determinar los niveles de estrés en el campo laboral universitario, la investigación concluyó que dentro del campo laboral universitario en España, influyen factores sociodemográficos, en el aumento del estrés (Avarques Navarro & Borda Mas, 2010).

Siguiendo en el mismo contexto, en España, la Universidad de Jaén se realizó un estudio con 200 estudiantes universitarios para relacionar las estrategias de afrontamiento del estrés mediante dos variables; el estudio confirmó que, las personalidades pesimistas son un factor íntimamente relacionado con un peor estado de salud física y mental reflejados por el estrés, en comparación con el optimismo que vendría dando resultados contrarios. El estudio arrojó datos de que el 75% de los estudiantes presentaban tendencias pesimistas (Martínez-Correa, Reyes del Paso, García-León, & González-Jareño, 2006).

Las estrategias de afrontamiento al estrés se manifiestan como elementos que resguardan la salud del ser humano. Cuando un estudiante usa una estrategia de afrontamiento positiva está promoviendo un estilo favorable, no solo académicamente sino en su calidad de vida en general. Desde esa perspectiva se realizó en Cuba una investigación de tipo descriptivo a 42 estudiantes del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey, a los que se les sometió a rendir pruebas y exámenes previos como parte del experimento. Los estudios revelaron que los estudiantes dentro del área académica sienten como factores más significativos a: *“la realización de exámenes, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas docentes. En cuanto a los estilos de afrontamiento, predominaron las estrategias enfocadas en la solución del problema como el afrontamiento activo y la reinterpretación positiva”*. Se concluyó que el 80% de toda la muestra es vulnerable al estrés (Díaz Martín, 2010).

Un artículo publicado en la página oficial de la Universidad de Santiago de Chile, menciona e indica cuales son los estresores académicos por la que los alumnos universitarios se enfrentan en su vida académica, presentados como exigencias académicas. (Universidad de Chile. 2017). Estos son exigencias internas y externas. Las exigencias internas son la fuerza interiorizada que un individuo utiliza para su autorrealización, ésta se traduce en motivación y autoconfianza. Cuando una persona es muy auto-exigente necesita mantener esta energía (esfuerzo) para lograr sus metas, de lo contrario se desfallecería. Por otro lado están las exigencias externas; que son las que presenta el entorno en donde se desenvuelve el individuo y que al igual que la anterior, también se sirven para el auto-desarrollo y crecimiento. En el ámbito académico serían por ejemplo: tener que entregar trabajos en periodos limite, rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado, realizar trabajos en que demanden responsabilidades; exponer frente a muchas personas, tratar de comprender contenidos abordados en las clases (y no entenderlos); tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

En el Ecuador se realizó un estudio en la Universidad de Cuenca, esta investigación tuvo como objetivo determinar si el estrés tiene influencia directa sobre el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la misma universidad y cuál es su prevalencia. Los resultados en general fueron que, *“en el 91.58% de los estudiantes analizados existe estrés académico, de ese porcentaje general, el 46.7% presentó estrés con niveles de intensidad moderado, y un 36.48% presentó estrés con niveles de intensidad alta. En la prevalencia entre hombres y mujeres, ellas mostraron más estrés académico, 95.45%, mientras que ellos, 85.32%”*. Llegando a la conclusión de que si el estrés académico aumenta, el rendimiento académico disminuye (Barzallo Sánchez & Moscoso Zúñiga, 2015).

En la Universidad Central del Ecuador, se llevó a cabo una investigación, por parte de estudiantes de Carrera de Psicología Clínica, la cual tenía como objetivo conocer respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos egresados de la misma institución educativa. Los resultados concluyeron que los factores estresantes que más afectan a los estudiantes son: *“experiencias estresantes durante la ejecución del proceso de tesis, la falta de muestras para desarrollar el tema de tesis y la falta de información para la ejecución de la tesis. Pero además existen otros factores como las actividades laborales relacionadas con las prácticas pre-profesionales,”* (Albuja Urvina, 2012).

## **RELACIÓN ENTRE ESTRÉS E INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La relación que existe entre el estrés y la inteligencia emocional es muy estrecha, puesto que la primera actúa como activadora mental y orgánica (natural), ante eventos peligrosos. Y la segunda toma el papel de regular todo el material potencialmente nocivo para el cuerpo, creando una homeostasis en todo el componente orgánico, cumpliendo una labor casi simbiótica entre positivos y negativos, y el reconocimiento de emociones y sentimientos que permiten tomar decisiones adecuadas frente a situaciones severas (Barraza-López, Muñoz-Navarro, & Behrens-Pérez, 2017).

La relación entre estrés e inteligencia emocional son dos variables que se encuentran presentes en casi todas las profesiones y actividades humanas que demanden situaciones que nuestro cuerpo reconozca como sobre carga. En los estudiantes universitarios según Pacheco, Durán y Rey (2007) el principal factor del porque los estudiantes tienden a estresarse más que otros grupos, es por la falta de estrategias que amortigüen el estrés.



Otra variable que sirve para analizar, estudiar y comprender el estrés y su relación con las estrategias de afrontamiento, es el género. Según un estudio hecho por el Departamento de Psicología de la Salud, Universidad Miguel Hernández, Elche indican que, *“desde los inicios de la adolescencia hasta la edad adulta, las mujeres tienen el doble de probabilidad que los hombres de desarrollar emociones negativas ante experimentaciones de estrés. Es así, como se podría llegar a explicar prevalencia en la mujer de tener trastornos interiorizantes, tales como depresión”* (Martínez, Piqueras, & Inglés, 2011).

En su libro Estrés, Homeostasis y Enfermedad, González (1994), explica que el estrés es una condición natural del cuerpo que indica síntomas de estar vivos; son un reflejo de vida que ayudan a seguir avanzando y superar obstáculos, son predictores positivos de la salud; mas sin embargo no todos las personas afrontan el estrés de la misma forma ni en las mismas condiciones. Son muchas las variables a analizar a la hora de estudiar el estrés, la inteligencia emocional es una de esas variables, ya que esta actúa como un sistema parasimpático que permite regular los desórdenes mentales y ambientales que traumatizan al ser humano. Por ese motivo lo ideal no es carecer de estrés; sino tener los recursos necesarios para afrontarlo y herramientas adecuadas para que este no afecten en medidas peligrosas.

## METODOLOGÍA

### Tipo de estudio

Para el siguiente estudio se ha elegido el tipo de investigación correlacional de corte transversal, puesto que esta permite evaluar las variables de las muestras seleccionadas y determinar en qué medida están relacionadas dichas variables. Los estudios correlacionales miden dos o más variables en los mismos sujetos, a las cuales se les pretende buscar una relación para luego analizar la correlación entre ambos. El esquema sería el siguiente:

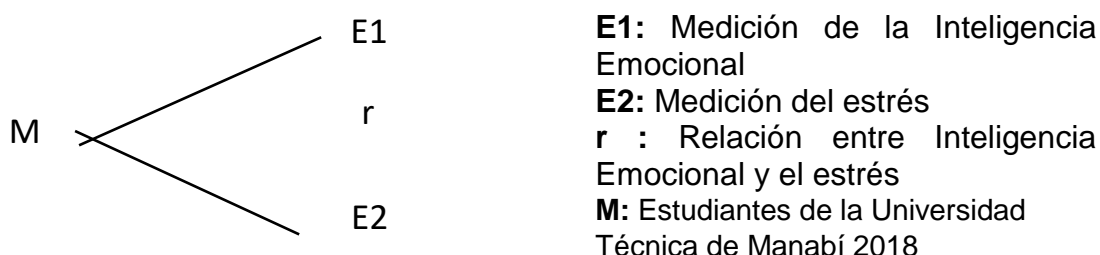


Figura N° 1: Categorización de las variables

Fuente: Los autores

### Participantes

Los participantes de este estudio fueron estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, seleccionados de manera no intencionada. El universo estuvo conformado por 14.300 alumnos, cuya muestra, gracias a la ecuación estadística para proporción poblacional de la Asesoría Económica y Marketing, resultó de 164 estudiantes, con un margen de error del 10% y un nivel de confianza del 99%; de los cuales 82 fueron del sexo femenino (50%) y 82 del masculino (50%), entre edades que oscilaban de 18 a 30 años. Se cumplió con los siguientes criterios de inclusión:

- Disposición de cooperar con la investigación.
- Estudiantes de todas las facultades de la Universidad Técnica de Manabí, por ser estos los que se enfrentan a un nivel de instrucción con exigencias superiores.

### Instrumentos

Para evaluar la inteligencia emocional, descrito como el conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales, y de destrezas que influyen en las habilidades para adaptarse y enfrentar las demandas y presiones del medio o estrés, se utilizó el Inventario de la Inteligencia Emocional Bar-On (I-CE). Consta de 133 preguntas divididas en 5 factores y 15 sub-escalas; su finalidad es medir la inteligencia emocional. Fue desarrollado por Bar-On en 1997 y validado

por Regner (2008), utilizando una muestra de población argentina; Ugarriza Chávez y Pajares del Águila (2005) lo aplicó a una población de Lima metropolitana, y López Munguía (2008) lo empleó para predecir el rendimiento académico en universitarios de Lima.

### Test de inteligencia emocional I-CE BARON

El nombre original de la prueba es EQ-I (BarOn Emocional Quotient Inventory). El autor de la prueba es Reuven Bar-On, No existe límite de tiempo rígido, pero se podría requerir de aproximadamente entre 30 a 45 minutos para completar el test. Se aplica a personas de 16 años en adelante.

El I-CE Baron se lo puede suministrar diferentes áreas: educativa, industrial, clínico y áreas médicas. En los niveles educativos (secundaria, escuelas técnicas, universidades).

A continuación veremos un cuadro de la categorización en donde se detallan las pautas para medir la inteligencia emocional y afrontamiento de forma general.

PAUTAS ESTÁNDAR	PAUTAS DE INTERPRETACIÓN
130 y más	Capacidad emocional muy desarrollada: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moderadamente alta.</li> <li>• Capacidad emocional inusual</li> </ul>
115 a 129	Capacidad emocional desarrollada: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta.</li> <li>• Buena capacidad emocional</li> </ul>
86 a 114	Capacidad emocional adecuada: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promedio</li> </ul>
70 a 85	Necesita mejoras: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baja.</li> <li>• Capacidad emocional por debajo del promedio</li> </ul>

Tabla N° 1: Categorización de mediciones

Fuente: Los autores

### RESULTADOS

De acuerdo a la aplicación del instrumento de medición (Inventario de la Inteligencia Emocional Bar-On I-CE) dentro de la variable inteligencia emocional se obtuvieron los siguientes resultados:

ESCALA	NÚMERO	PORCENTAJE
BAJA	52	31,7%
PROMEDIO	89	54,3%
DESARROLLADA	23	14,0%

	164	100%
--	-----	------

Tabla N° 2: Niveles del área de la inteligencia emocional total en estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí  
Fuente: Los autores

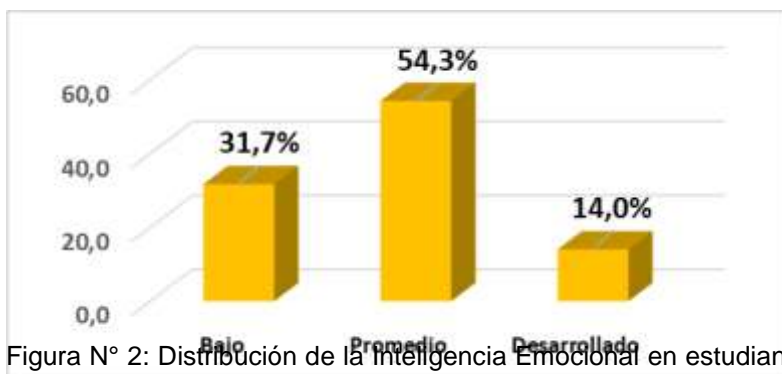


Figura N° 2: Distribución de la Inteligencia Emocional en estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí  
Fuente: Los autores

Con referencia a la variable inteligencia emocional de los estudiantes analizados, se puede observar en la tabla N° 2, que los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí presentan una inteligencia emocional promedio que se encuentra representada por un 54.3%, seguida del 31.7% el cual está dentro de la categoría baja; y sólo el 14% presentan una inteligencia emocional desarrollada.

ESCALA	NÚMERO	PORCENTAJE
BAJA	93	56,7%
PROMEDIO	55	33,5%
DESARROLLADA	16	9,8%
	164	100%

Tabla N° 3: Niveles en las áreas del manejo del estrés total en estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí  
Fuente: Los autores

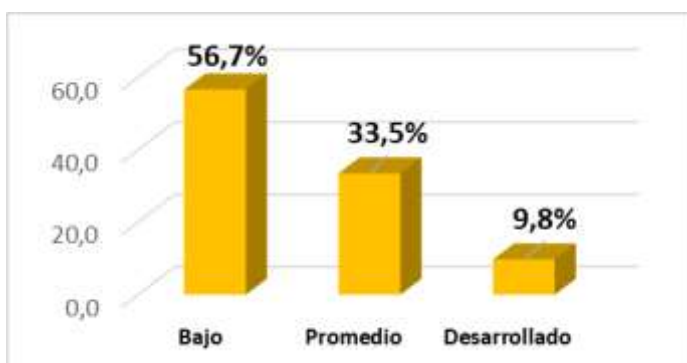


Figura N° 3: Distribución en las áreas del manejo del estrés en estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí  
Fuente: Los autores

En lo referente a la variable de manejo del estrés en los estudiantes, se puede observar en la tabla N° 3, que los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí presentan un manejo del estrés bajo, reflejado por un 56.7%, seguida del 33.5% el cual está dentro de la categoría intermedia o promedio; y sólo el 9.8% presentan un manejo y afrontamiento de estrés desarrollado.

SEXO	NÚMERO	INTELIGENCIA EMOCIONAL	MANEJO DEL ESTRÉS
HOMBRES	82	38,4%	31,4%
MUJERES	82	61,6%	61,6%
TOTAL:	164	100%	100%

Tabla N° 4: Niveles en las áreas de manejo del estrés e inteligencia emocional totales en estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, categorizada por sexo  
Fuente: Los autores

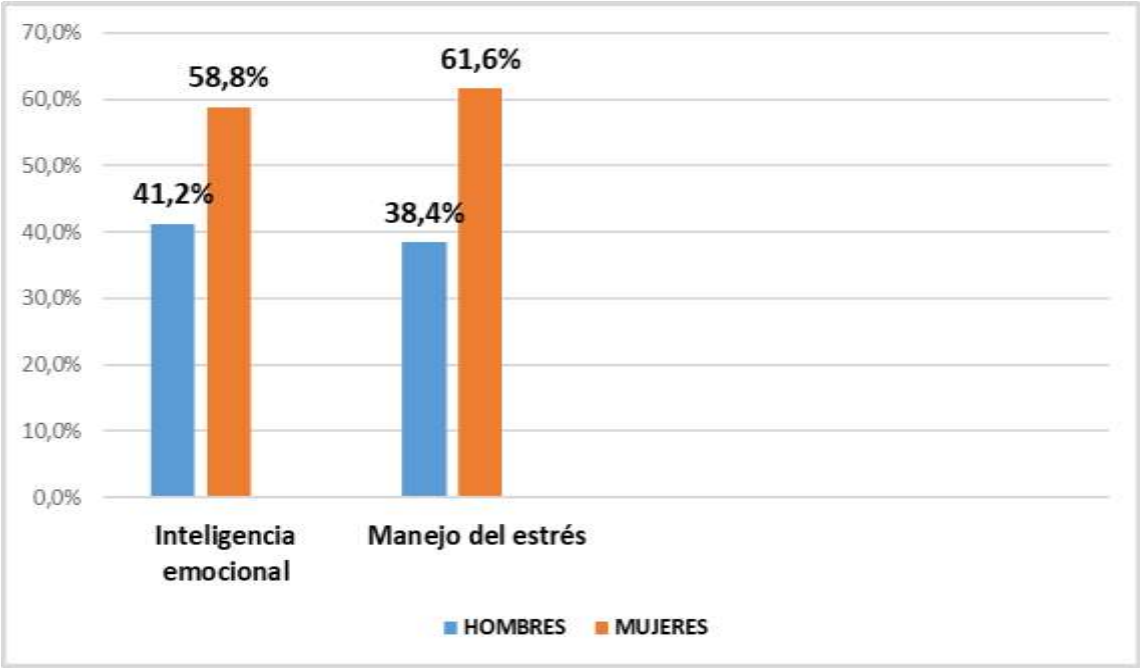


Figura N° 4: Distribución en las áreas de manejo del estrés e inteligencia emocional totales en estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, categorizada por sexo  
Fuente: Los autores

Como se puede apreciar en la tabla N° 4, las mujeres estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, están por encima de los hombres en cuanto a niveles de inteligencia emocional y manejo del estrés. En la variable inteligencia emocional reflejaron un porcentaje de 58.8%, mientras que los hombres dieron un 41.2%. En la Variable Manejo del estrés las mujeres también estuvieron por encima del sexo masculino, alcanzando un 61.6%, mientras que los hombres un 38.4%. Por lo tanto podemos concluir que a mayor inteligencia emocional es mejor el manejo del estrés en los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí.

## DISCUSIÓN

Dentro de los resultados obtenidos en este estudio se encontró que el 54% de la población analizada en la Universidad Técnica de Manabí, presentan niveles de inteligencia emocional promedio, dato que da luces acerca del manejo del estrés de los estudiantes, mismos que también se encuentra a nivel promedio, tomando como referencia la inteligencia emocional que poseen.

En esta investigación muestra niveles de coincidencias muy cercanos a estudios realizados en otros países, incluso a estudios realizados en el Ecuador. A lo largo de esta indagación se encontraron datos como por ejemplo: que las mujeres estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí tiene mayores niveles de inteligencia emocional frente a los hombres; ellas con un 58% y ellos con 41%. Aunque la diferencia no es abismal, se puede observar una diferencia. Estos datos demuestran una similitud con los resultados encontrados por Cerón Perdomo (2011) en la Universidad de Rosario, Colombia, donde se demostró que las mujeres poseen mayores niveles de inteligencia emocional que los hombres.

La inteligencia emocional es sin lugar a dudas, un componente cognitivo que ayuda a anticipar al futuro y las estrategias de afrontamiento del estrés de un individuo. Por lo tanto, los resultados que arrojó esta investigación fueron que, el 56.7% de los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, tienen niveles bajos para el manejo del estrés, lo que los deja en desventaja a la hora de afrontar situaciones estresantes. Pero entre hombres y mujeres, las del sexo femenino, tienen un 61.6% de capacidad para afrontar el estrés y los hombres un 38.4%. Estos datos obtenidos difieren a los de Barzallo Sánchez y Moscoso Zúñiga (2015) quienes revelaron en sus pruebas, en un estudio en la universidad de Cuenca, que las mujeres tenían menos capacidad de afrontar y manejar el estrés que los hombres; probablemente está diferencia de resultado, se haya presentado porque la investigación se la realizó en medio de pruebas académicas.

Los resultados de la presente investigación desmienten lo dicho por Martínez et al. (2011) en sus estudios, donde menciona que las mujeres tiene por defecto a desarrollar mayor prevalencia hacia el estrés y su capacidad de afrontarlo, ubicando al sexo masculino como predominante en el manejo del mismo; hecho que no se refleja en los datos arrojados en éste contexto.

Al analizar las variables; inteligencia emocional y estrés, se halló una relación muy estrecha entre ambos, es decir, los niveles de cada uno dependen del otro, no se podría tener un nivel de inteligencia emocional bajo y un nivel de afrontamiento o manejo de estrés optimo, o viceversa.

Los resultados expuestos en el presente estudio, indican que la inteligencia emocional y la capacidad de afrontar el estrés son factores que van de la mano y pueden ser predictores que permiten determinar el tipo de estrategias que cada individuo va a utilizar en cada situación de riesgo emocional. La inteligencia emocional recuerda y reconsidera la importancia que tiene el estrés en nuestra calidad de vida, así como colaborar a las prácticas profesionales, sociales, académicas y familiares del individuo, ya que se ha demostrado que cumplen un papel mediador en los procesos adaptativos.

Por último, las estrategias para afrontar el estrés, dependen del nivel de inteligencia emocional que se posea. En el caso de los estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, manejan un nivel de inteligencia emocional promedio, pero tienen poca capacidad para manejar el estrés, por lo tanto, las estrategias de afrontamiento a eventos estresores están por debajo de la media, es decir, no tan buenas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Albuja Urvina, M. G. (2012). Respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos de quinto año.
- Álvarez Vacas, M. C. (2015). *Estrés y técnicas de afrontamiento de estudiantes universitarios en Quito*. Quito: Universidad de las Américas, 2015.
- Association, A. P. (2017). Revisión.

- Avargues Navarro, M. L., & Borda Mas, M. d. I. M. (2010). Estrés laboral y síndrome de burnout en la Universidad: análisis descriptivo de la situación actual y revisión de las principales líneas de investigación. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 6, 73-78.
- Barraza-López, R. J., Muñoz-Navarro, N. A., & Behrens-Pérez, C. C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(1), 18-25.
- Barzallo Sánchez, J. L., & Moscoso Zúñiga, C. I. (2015). *Prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de medicina de la Universidad de Cuenca en el 2015*.
- Bharwaney, G. (2010). Vida emocionalmente inteligente. *Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*.
- Cabanach, R. G., Souto Gestal, A., Freire Rodríguez, C., & Ferradás Canedo, M. d. M. (2014). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1).
- Cabral, J. C. C., Veleda, G. W., Mazzoleni, M., Colares, E. P., Neiva-Silva, L., & Neves, V. T. d. (2016). Stress and Cognitive Reserve as independent factors of neuropsychological performance in healthy elderly. *Ciencia & saúde coletiva*, 21, 3499-3508.
- Cerón Perdomo, D. M., Pérez-Olmos, I., & Ibáñez Pinilla, M. (2011). Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40(1).
- Contreras-Torres, F. V., Espinosa-Ménd, J. C., & Esguerra-Pérez, G. A. (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 8(2), 311-322.
- Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1), 0-0.
- Escribà-Agüir, V., & Bernabé-Muñoz, Y. (2002). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa profesional en médicos especialistas de la comunidad Valenciana: un estudio con entrevistas semiestructuradas. *Revista Española de Salud Pública*, 76(5), 595-604.
- Extremera Pacheco, N., & Fernández Berrocal, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15(2).
- Farkas, C. (2011). Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Psykhé*, 11(1).
- Fernández-Berrocal, P., & Ruíz Aranda, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(15).
- Fernandez Rodríguez, M. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de Claseshistoria*(7), 1.
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 4.
- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*: Basic books.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social: la nueva ciencia de las relaciones humanas*: Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*: Editorial Kairós.
- González, J. (1994). Estrés, homeostasis y enfermedad. Recuperado de <http://www.fodonto.uncu.edu.ar/upload/HOMEOSTASIS.pdf>.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3).
- López Munguía, O. (2008). La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios.
- Marcão, R., & Inês, M. (2013). Estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios brasileños: su relación con autoeficacia y satisfacción con los estudios.
- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G. A., García-León, A., & González-Jareño, M. I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18(1).
- Martínez, A. E., Piqueras, J. A., & Inglés, C. J. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37, 20-21.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2).
- Organización Mundial de la Salud, O. (1948). Constitución. (Ginebra).

- Pacheco, N., Durán, A., & Rey, L. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de educación*, 342, 239-256.
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P., & Brackett, M. A. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(15).
- Paris, L., & Omar, A. (2013). Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y Salud*, 19(2), 167-175.
- Rangel, A. E. N. (1996). Inteligencia emocional.
- Regner, E. (2008). Validez convergente y discriminante del Inventario de Cociente Emocional (EQ-i). *Interdisciplinaria*, 25(1), 29-51.
- Rivas Molina, V. D. (2014). *La inteligencia emocional como herramienta predictiva en la selección de personal en relación con el desempeño laboral en la empresa Proasetel SA*. Quito: UCE.
- Sternberg, R. J., & Galmarini, M. A. (1997). *Inteligencia exitosa: cómo una inteligencia práctica y creativa determina el éxito en la vida*.
- Ugarriza Chávez, N., & Pajares Del Águila, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona*(8).
- Vallejo Bonilla, V. E. (2014). *Inteligencia emocional y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes de 10mo de básica de la Unidad Educativa La Salle*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Zavala Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos.