

Estrés e Inteligencia emocional en estudiantes de educación superior: retorno a la presencialidad

Stress and Emotional Intelligence in university students:
Return to face-to-face class.

Investigadores: Mariela Collao Araya¹, Diego Pastén Cortés² y Grover Ponce Arqueros³
Universidad de La Serena, Chile

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”⁴

Recibido: 12/05/2023

Aceptado: 20/09/23

Resumen

Introducción: Dentro de los problemas de salud mental que sufren los estudiantes, se encuentra la depresión, ansiedad y el más destacado el estrés, este último ha ido en aumento, lo que se ve reflejado en diferentes estudios. El estrés está relacionado con diversas variables, y uno de ellos a considerar es la inteligencia emocional. **Objetivo:** Esta investigación tuvo como objetivo general analizar la relación entre el estrés y la inteligencia emocional en estudiantes de educación superior pertenecientes a la Región de Coquimbo, Chile. **Método:** Se contó con 204 estudiantes universitarios a los cuales se le aplicó un cuestionario sociodemográfico y las escalas TMMS-24 y PSS-14. Se realizaron análisis, de correlación de Spearman, regresión lineal, prueba U de Mann Whitney y ANOVA. **Resultados:** Los resultados mostraron la existencia de diferentes relaciones significativas, añadiendo que la IE explicaba un 16% de la varianza del estrés. Así también, dentro de los análisis no se encontró relaciones significativas e influencia en la varianza del estrés de las variables sociodemográficas. **Conclusión:** Por lo tanto, se concluye que la inteligencia emocional es un factor relacionado con el estrés, donde se podría decir que, a mayor comprensión y regulación emocional, menor es el estrés percibido.

Palabras clave: estrés, inteligencia emocional, estudiantes, pandemia,

¹Estudiante de la Escuela de Psicología de la Universidad de La Serena, La Serena, Chile.
Correo: mariela.collao@userena.cl ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5972-8499>

²Estudiante de la Escuela de Psicología de la Universidad de La Serena, La Serena, Chile.
Correo: diego.pastenc1@userena.cl ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8936-4972>

³Estudiante de la Escuela de Psicología de la Universidad de La Serena, La Serena, Chile.
Correo: grover.ponce@userena.cl ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7566-0095>

⁴Correspondencia remitir a: revistacientificaeureka@gmail.com o normacopparipy@gmail.com “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, de Asunción-Paraguay

Abstract

Introduction: Among the mental health problems suffered by students are depression, anxiety and the most prominent is stress, the latter has been increasing, which is reflected in different studies. Stress is related to several variables, and one of them to consider is emotional intelligence. **Objective:** Our general objective from our investigation was to analyze the relationship between stress and emotional intelligence in university students from Coquimbo, Chile. **Method:** We had 204 university students, we applied them a sociodemographic questionnaire and the TMMS-24 and PSS-14 scales. They were performed analysis, Spearman correlation, linear regression, Mann Whitney U test and ANOVA. **Results:** The results showed the existence of significant relationships, adding that the IE showed a 16% of the stress variance. In addition to that inside of the analysis there wasn't a significant relationship and influence from the stress variance in the sociodemographic variables. **Conclusions:** Therefore, it's concluded that the emotional intelligence it's a factor that influences the stress, where we can say that more comprehension and emotional regulation less it's the stress perceived.

Key Words: stress, emotional intelligence, students, pandemic

En los últimos años han incrementado los problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión y el estrés en los estudiantes de educación superior en Chile (Rosario, 2019). De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud Mental Universitaria de Chile, realizada en el año 2019, el 46% de los estudiantes universitarios tenían síntomas depresivos y/o ansiosos, y un 54% sufría estrés, es decir alrededor de la mitad de los estudiantes ha sufrido o sufre alguna alteración en su salud mental (INJUV, 2019). El estrés fue el principal síntoma que padecía el estudiantado en comparación a los otros cuadros psicopatológicos, lo que evidencia la urgencia de atender el estrés en el ámbito educativo.

Dada la importancia del estrés, se ha estudiado a fin de comprender con qué variables se vincula y cómo se explica este complejo fenómeno. Los estudios muestran que el estrés está vinculado con el bienestar (Barrera et al., 2021), la felicidad (Chávez et al., 2020) y otros factores psicosociales (Saldaña et al., 2022). El estrés además de estar relacionado con estas variables, también se relaciona con la inteligencia emocional.

De hecho, en investigaciones realizadas en el extranjero, como en España, sostienen que el estrés se relaciona con la inteligencia emocional y especialmente con la atención emocional (Mesa, 2019). En Perú también existen investigaciones con respecto a IE y estrés: se menciona que mientras exista una menor frecuencia de síntomas asociados al estrés, mayor es la comprensión emocional (Picasso et al., 2016).

No obstante, en Chile, no contamos con suficiente evidencia que permita corroborar la relación entre inteligencia emocional y estrés encontrada en otros países. Una importante excepción es el estudio realizado por Barraza et al. (2017) con 106 estudiantes de la carrera de medicina del Norte del país. En esta investigación los resultados tampoco permiten comprobar del todo la vinculación entre ambos fenómenos, ya que únicamente se evidenció una relación significativa entre las dimensiones de percepción y regulación emocional con el estrés. Además, no se sabe si esta relación ocurriría también con estudiantes de otras disciplinas.

Si bien es posible imaginar que ambas variables estén vinculadas, por ejemplo, cuando estudiantes ante el estrés académico de las evaluaciones deben regular sus propias emociones para mejorar su desempeño (Rosario, 2019), no debe afirmarse esta relación sin contar con evidencia suficiente. Es importante considerar que estudiantes universitarios no solo se enfrentan al estrés producido por las exigencias académicas, como por ejemplo evaluaciones, incertidumbre sobre el futuro profesional, preocupaciones financieras, dificultad de equilibrio entre la vida social y exigencias universitarias, entre otros. Situaciones como estas pueden generar una mayor probabilidad de experimentar mayores niveles de estrés (Peñacoba et al., 1999, como se citó en Restrepo., et al 2020).

Más aún, es importante conocer actualmente si ocurre y cómo ocurre la relación entre IE y estrés, dado que ambos fenómenos, aunque son analizados en términos individuales, son sensibles al contexto.

Un episodio contextual clave experimentado recientemente ha sido la pandemia, no solo el distanciamiento social y la menor interacción con otros, sino también el proceso de retorno a la presencialidad, especialmente en estudiantes que han interactuado durante más de dos años exclusivamente a través de plataformas virtuales (Pedrini et al., 2022). De hecho, esto se ha observado en un estudio longitudinal con estudiantes secundarios de Italia, donde abordaba estos fenómenos pre y post pandemia, en los que se evidenció un aumento en ansiedad y estrés ante la incertidumbre por el futuro y una mayor frecuencia de comportamientos desadaptativos (Pedrini et al., 2022).

Entonces, es posible hipotetizar que la pandemia sí influyó en el estrés en estudiantes secundarios. No obstante, no se sabe que ocurre en estudiantes de educación superior, ni cómo afecta a otras disciplinas. Por lo demás, se requiere generar evidencia a nivel nacional a fin de corroborar si existe una relación entre el estrés y la inteligencia emocional en el retorno a la presencialidad. Este estudio tiene como objetivo describir la relación entre inteligencia emocional y estrés en estudiantes de nivel superior en contexto de retorno a la presencialidad.

Comprender esta relación, además de permitir hipotetizar sobre el efecto de la pandemia en la relación entre inteligencia emocional y estrés en estudiantes de educación superior, permitiría describir cómo se encuentran el estudiantado universitario referentes al estrés y los componentes de la inteligencia emocional. A la vez, aporta evidencia para comparar los hallazgos de este artículo con los resultados de Barraza et al. (2017) realizados previo a la pandemia en Chile.

Para Salovey y Mayers (1990) la inteligencia emocional es un subconjunto de la inteligencia social que involucra la capacidad de monitorear los sentimientos y emociones propias y también de los otros.

El modelo presentado por los autores sobre la inteligencia emocional involucra tres componentes, el primero es la atención emocional este se refiere a que la persona pueda reconocer conscientemente las propias emociones e identificar los sentimientos, para poder expresarla de manera verbal. El segundo es la comprensión que involucra integrar tanto de lo que se siente y se piensa, es decir, se compromete la cognición y la emoción; Por último, la regulación emocional, permite el manejo de las emociones tanto positivas como negativas y darles dirección a las emociones de una forma eficaz (Espinoza et al., 2015).

Dentro de la inteligencia emocional se puede observar cualidades emocionales como la empatía, la expresión, la capacidad de adaptación y la comprensión como también lo menciona Salovey y Mayers (1990), entre otras cualidades. Todas estas cualidades que posee la inteligencia emocional permiten el logro del éxito personal (Shapiro, 1997 como se citó en Dueñas, 2002) y éxito académico por la autoeficacia, variable relacionada con la IE (Delgado et., 2019). Respecto a lo anterior se puede deducir que las personas varían en su habilidad de IE. Si bien las emociones son experimentadas por todos los individuos no todas las personas pueden identificarlas y comprenderlas, e incluso en algunos casos estas son ignoradas, al igual que sus consecuencias (Rosario, 2019). La IE no solo varía en cada persona sino también dentro del contexto, este puede ser fundamentalmente en el desempeño educativo y/o laboral, entre otros.

Con respecto al estrés Cohen et al. (1983) definen a este constructo como la experiencia a eventos estresores objetivos, que involucran factores de la personalidad y factores sociales. Este fenómeno está presente en los seres humanos y se puede observar mediante el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, entre otros síntomas relacionados (Díaz y Martínez, 2007).

Al igual que la Inteligencia emocional, el estrés se relaciona con experiencias del ámbito escolar y laboral, entre otras índoles, en el cual se necesita cumplir nuestras metas o expectativas y se puede experimentar miedo, pánico, angustia e incluso vacíos existenciales. Es más, las personas con escasas habilidades emocionales tienen más probabilidades de experimentar estrés, y esto puede traer dificultades emocionales durante sus estudios (Rosario, 2019), repercutiendo en el éxito académico del estudiantado.

Un estudio realizado en Colombia investigó el estrés escolar en los niveles de enseñanza básica, media y superior, buscando qué factores psicosociales podrían afectar el nivel de estrés de un estudiante. Se realizaron estudios que midieron el estrés relacionado con el rendimiento académico, algunas variables del contexto social, y respuestas físicas experimentadas (nervios o preocupación). Los resultados mostraron que las clases interfieren con el estrés y por supuesto con el rendimiento de un estudiante, pero también los contextos sociales, como la muerte de un familiar, también afectan y provocan emociones negativas en el estudiantado (Díaz y Martínez, 2007).

De acuerdo con los diferentes estudios expuestos anteriormente, estos relacionan las variables (IE) y estrés, las cuales además son relacionadas con otros cuadros patológicos, sin embargo, en la actualidad, se desconoce si el contexto pandémico afectó a las emociones de los estudiantes.

Cabe señalar que no existen investigaciones que relacionen inteligencia emocional y estrés después de la crisis sanitaria, aún menos en Chile y en la Región de Coquimbo.

Método

Diseño

El diseño fue de tipo no experimental transeccional (Correlacional), se trata de estudios que no manipulan las variables de forma intencional, en la cual solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos (Hernández et al., 2010).

Participantes

El tamaño de la muestra fue definido a priori por medio del programa Gpower, asumiendo un tamaño del efecto $n^2_p = .25$, un nivel de confianza y potencia de 95%. En este estudio participaron un total de 204 estudiantes (hombres y mujeres) de educación superior de la Región de Coquimbo, seleccionados de acuerdo con los criterios de inclusión, que fueron ser mayor de 18 años y estudiante de educación superior, dentro de la Región de Coquimbo. El 28.9% fueron personas de sexo masculino y el 71.1% corresponden a personas de sexo femenino. En relación con la edad, se obtuvo una media de $M = 21.4$ ($DE = 3.29$, $n = 204$). Además, un 87.7% de los estudiantes pertenecían a una universidad estatal ($n = 179$). La mayoría, un 46.1% pertenecía a una carrera de área humanista ($n = 94$), el 34,8 % pertenecía al área de ciencias ($n = 71$) y el 19,1 % pertenecían a otras áreas ($n = 39$). Y un alto porcentaje de los estudiantes (80.4%) solo estudia ($n = 164$), el resto de las personas trabaja y estudia (19.6%).

Instrumentos

Encuesta sociodemográfica

Se le solicitó a los participantes información de índole personal, como el sexo, la edad, institución de educación superior, área de la carrera, si estudia y trabaja o solo estudia.

Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)

Para la medición de inteligencia emocional se utilizó la escala TMMS-24, está basada en el trait meta-mood scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer, validada al español por Fernández et al (2004). La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados del ánimo. La TMMS-24 contiene 24 ítems los cuales se dividen en tres dimensiones, con 8 ítems cada una de ellas; atención emocional, percepción emocional, regulación emocional.

Las respuestas son de tipo Likert, (1= nada de acuerdo, 2= algo de acuerdo, 3= bastante de acuerdo, 4= muy de acuerdo, 5= totalmente de acuerdo) y su puntuación es diferente para hombre y mujer (Espinoza et al., 2015). El instrumento fue validado en población chilena (Espinoza et al., 2015).

Con respecto al análisis descriptivo de la TMMS-24 en nuestro estudio se logró observar que la media de la dimensión “Comprensión” es mayor ($M = 29.3$, $DE = 6.94$) que las medias de las otras dos dimensiones “Atención” ($M = 27.3$, $DE = 6.87$) y “Regulación” ($M = 27.1$, $DE = 7.00$). La confiabilidad de cada dimensión de la TMMS-24 se considera buena en la muestra de este estudio, sus valores alfa están por sobre la confiabilidad media, el valor mínimo de las tres dimensiones ($\alpha = .87$)

Perceived Stress Scale (PSS-14)

Para medir el estrés se utilizó la escala Estrés Percibido (PSS-14) de Cohen et al. (1983), instrumento de autoinforme que estaba orientado a medir como única dimensión el nivel de estrés percibido durante el último mes. El instrumento consta de 14 ítems cuyas respuestas se gradúan en 5 puntos (0 = nunca, 1= casi nunca, 2= de vez en cuando, 3= a menudo, 4= muy a menudo). El instrumento fue validado en la población chilena (Calderón et al., 2018). En el estudio, y observando los análisis descriptivos de la escala PSS-14 de estrés, se capta en primer lugar que la media es mayor ($M = 35.5$, $DE = 8.05$) que el puntaje medio de la escala. Con relación a la confiabilidad del modelo de escala planteada en el estudio se observa que tiene un buen índice de confiabilidad ($\alpha = .75$).

Resguardos éticos

Por medio de un consentimiento informado, se explicaron de forma escrita los objetivos de la investigación y los derechos de los potenciales participantes. Todo esto en el marco de revisión y aprobación que recibió este estudio por el Comité de Ética de la Universidad de La Serena, abordando los aspectos de confidencialidad y resguardo en la información obtenida de los participantes.

Procedimiento y análisis de datos

La recolección de datos se llevó a cabo durante los meses de septiembre y octubre del 2022, esto se hizo por medio de un formulario de Google, y la difusión se realizó por medio de redes sociales a través de infografías virtuales y compartiendo la información entre las personas presencialmente.

Con respecto al formulario de Google, este estaba compuesto por el consentimiento informado e información sociodemográfica para que el participante rellenará y respondiera la escala de inteligencia emocional (Espinoza et al., 2015) y la escala de estrés (Cohen et al., 1983).

En el análisis de datos se utilizó el programa estadístico JAMOVI V2.3.18 para describir las variables que se utilizaron en el estudio y también para analizar sus relaciones.

En primera instancia, para describir los puntajes obtenidos en las escalas Perceived Stress Scale (PSS-14) y Trait Meta-Mood Scale (TMMS-14), se emplearon los estadígrafos de tendencia central y de dispersión. Posterior a un análisis de normalidad de ambas escalas, observamos que la escala de estrés e IE se obtuvo un valor promedio Shapiro-Wilk de ($W = .96, p < .001$), y la mayoría de sus P-valor son bajo el supuesto ($p < .05$), por lo tanto, las escalas no se distribuyen de forma normal.

En función de la normalidad, se utilizaron pruebas no paramétricas, por lo tanto, para analizar la relación entre la variable inteligencia emocional y la variable estrés se utilizó la prueba de Spearman, al haber correlaciones significativas se aplicó una regresión lineal (Hernández et al., 2010).

Siguiendo con los objetivos planteados, para analizar la variable sociodemográfica de “si estudia y trabaja o solo estudia” con las escalas de los constructos de IE y estrés se usó la prueba estadística no paramétrica “U de Mann-Whitney”. De la misma forma de utilizó esta prueba para analizar la relación entre el “sexo” y los constructos psicológicos.

Finalmente, para los análisis de la relación entre la variable sociodemográfica “institución de educación superior” con las dimensiones de la inteligencia emocional y la escala estrés se utilizó la prueba estadística de ANOVA (Welch’s) (Garriga et al., 2009).

Resultados

Este estudio tenía como objetivo determinar si existe relación entre la inteligencia emocional y el estrés en estudiantes de nivel superior.

Tabla 1

Correlación entre la edad de los participantes con la escala TMMS-24 (IE) y PSS-14 (Estrés)

	1	2	3	4	5
1. Edad	—				
2. IE Percepción	.027	—			
3. IE Comprensión	.178*	.416***	—		
4. IE Regulación	.001	.200**	.434***	—	
5. Estrés	-.097	.126	-.242***	-.237***	—

Nota: * $p < .05$, * $p < .01$, *** $p < .001$ Nota: H_0 de correlación negativa

En base a la Tabla 1 se puede ver como en relación con la variable edad existe una correlación débil positiva y significativa entre la dimensión “Comprensión” y la variable edad con un valor $\rho(202) = .178, p < .05$.

En relación a las correlaciones entre la escala de inteligencia emocional y estrés, en primera instancia se observó una correlación significativa positiva entre las dimensiones “Percepción” y “Comprensión” con un valor $\rho(202) = .416, p < .001$ y las dimensiones “Percepción” y “Regulación” con un valor $\rho(202) = .200, p < .01$.

También hubo una correlación significativa positiva entre las dimensiones “Comprensión” y “Regulación” con un valor $\rho(202) = .434, p < .001$, la dimensión “Comprensión” correlacionó negativamente y significativamente con el constructo estrés con un valor $\rho(202) = -.242, p < .001$; finalmente se observa una correlación débil negativa y significativa entre la dimensión “Regulación” y la escala de Estrés con un valor $\rho(202) = -.237, p < .001$.

Las correlaciones con mayor significancia pueden observarse entre la dimensión “Comprensión” y “Regulación”, y “Comprensión” y con la variable Estrés. En base a ello, se podría plantear que, a mayor comprensión emocional, mayor puede ser la regulación emocional y menor el estrés.

Regresión Lineal entre la Trait Meta Mood Scale-24 y Perceived Stress Scale-14

Se aplicó una regresión lineal de la prueba, no hubo ninguna violación de algunos de los supuestos. Considerando a la escala PSS-14 (Estrés) como nuestra variable dependiente y la escala TMMS-24 (IE) y las variables sociodemográficas como nuestras variables independientes. El modelo explicó alrededor de un 16% de la varianza de la escala de estrés. El valor de la R^2 fue de 0.161, lo que puede indicar que el 16% de la variabilidad en la escala de estrés puede ser explicado por el modelo y las variables predictoras que fueron significativas.

El modelo de regresión presentado incluye las diferentes dimensiones de la escala TMMS-24 y las variables sociodemográficas, se observa que las tres dimensiones la TMMS-24 explican gran parte de la varianza de los resultados del estrés, por un lado, la dimensión “Percepción” tuvo un valor $F(1.193) = 12.40, p < .001$; la dimensión “Comprensión” tuvo un valor $F(1.193) = 6.24, p < .05$; y la dimensión “Regulación” tuvo un valor $F(1.193) = 8.89, p < .005$, siendo estos valores significativos en la varianza. Por último, se pudo inferir que las variables sociodemográficas como “Estudia o trabaja” o “Institución de educación superior” no tienen una influencia significativa en la varianza del estrés.

Continuando con los objetivos del estudio, se relacionaron las variables sociodemográficas con los constructos psicológicos. De acuerdo con el análisis descriptivo de las escalas se utilizó la prueba estadística U de Mann-Whitney. En ese sentido, la variable sexo y los puntajes de la escala de estrés arrojaron un valor U-Whitney de $W = 3.50, p < .05$.

Con respecto a las medias de los puntajes de los participantes, en la escala de “estrés” las personas de sexo masculino ($n = 59, M = 33.5, DE = 9.09$) y las de sexo femenino ($n = 145, M = 36.3, DE = 0.62$), se observan diferencias significativas a favor del sexo masculino, las personas de sexo femenino presentan mayor puntaje promedio de la escala de estrés.

Por otro lado, la variable sexo y su relación con la escala de IE, en la dimensión “Percepción” arrojaron un valor U-Whitney de $W = 4.24, p > .05$, en “Comprensión” se obtuvo un valor U-Whitney de $W = 3.47, p < .05$. y en la dimensión “Regulación” se obtuvo un valor U-Whitney de $W = 3.03, p < .05$.

De acuerdo con los resultados, en la dimensión “Percepción” no existe una diferencia significativa entre sus puntajes, mientras que en la “Comprensión” el sexo masculino puntuó $M = 28.9 (DE = 6.99)$ y el sexo femenino puntuaron $M = 26.7 (DE = 6.75)$: finalmente, en la dimensión “Regulación” el sexo masculino puntuó $M = 29.6 (DE = 7.11)$, y el sexo femenino puntuaron $M = 26.1 (DE = 6.74)$.

En base a lo anterior expuesto, se puede observar que entre el sexo femenino y masculino no hay grandes diferencias en sus medias. Con relación a las demás variables sociodemográficas no se observan diferencias significativas, los resultados son similares a los presentados en el párrafo. En las dimensiones “Comprensión” y “Regulación” existe una diferencia significativa baja.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo general determinar si existía una relación entre el estrés y la inteligencia emocional en estudiantes de educación superior en la región de Coquimbo, y la influencia de variables sociodemográficas, todo aquello en el marco de retorno a la presencialidad, luego de aproximadamente dos años con clases online.

Los resultados del estudio concuerdan con las hipótesis planteadas en la investigación, dado que, sí se halló correlaciones entre la comprensión y regulación emocional con estrés, aunque esto no fue así para la dimensión de atención emocional, ya que esta mostraba una relación no significativa, de aquello se obtuvo que las 3 dimensiones de la inteligencia emocional y los factores influyentes aportan un 16% de la varianza de la escala del estrés.

Como se menciona en el párrafo anterior, la correlación entre la percepción emocional y el estrés no fue significativa, diferenciándose de comprensión y regulación emocional. Debido a esto se ha buscado una posible explicación o relación con otros estudios, por ejemplo, la investigación de Mesa (2019) que demostró que atención emocional y estrés, en específico en el ámbito laboral tiene una relación significativa directa, resultados que difieren con los de este estudio, aunque se puede explicar por ser dos ámbitos diferentes.

Por su lado Barraza et al. (2017) realizan un estudio con estudiantes de medicina en Chile que concuerda con que regulación y comprensión emocional se relacionan negativamente con el estrés, mientras que la percepción emocional se relaciona directamente con la depresión.

Lo que se observa aquí es un cambio entre las dimensiones de la inteligencia emocional cuando entra un factor negativo, en el caso de esta investigación es el estrés, ya que regulación, comprensión y atención emocional se relacionan positivamente entre sí, pero cuando el estrés entra dentro de estas relaciones, la percepción emocional ahora se relaciona negativamente con la regulación y comprensión, por lo que quizás la manera de regular las emociones que tienen, al menos los participantes de este estudio es poner menos atención a las emociones negativas como el estrés.

Se puede decir entonces, que una adecuada comprensión de la inteligencia emocional puede actuar como factor regulador de la carga emocional negativa como el estrés. En discusión con estos resultados es posible observar a autores como Pineda (2012) como se citó en Barraza et al. (2017), quien plantea que el estrés genera emociones desbordantes como la tristeza, miedo o ira, generando que las personas que no tienen un buen nivel de inteligencia emocional no puedan regular o controlar aquellas emociones.

Por lo tanto, los altos niveles de inteligencia emocional permitirían comprender esas emociones, comprender las causas que las provocan o soluciones y finalmente regularlas. Estas discusiones son de suma importancia para plantear cómo la inteligencia emocional es un factor relevante para el control de la sintomatología del estrés, para controlar eventos cotidianos dentro del ámbito académico o fuera de él, lo que permitiría generar un sentimiento de bienestar.

El estudio de Barraza et al. (2017) involucra factores como la ansiedad y depresión, además de estrés, pero en este estudio el foco fue únicamente el estrés, porque es un factor muy relevante para el estudiantado dado su actividad académica y la inferencia que tiene negativamente en la persona, en especial con los estudiantes de nivel superior y en general todos los estudiantes que se enfrentaron a una nueva realidad provocada por la emergencia sanitaria. De tener clases presenciales, en que se interactúa de forma física, verbal y no verbal a un cambio rotundamente nuevo como fueron las clases online, donde la interacción fue a través de pantallas digitales.

Las instituciones de educación superior tuvieron que adaptarse y buscar nuevas metodologías de aprendizaje de forma rápida, muchas veces sin conocer el modo de una implementación eficaz. Los estudiantes y los docentes por su lado tuvieron que adaptarse al nuevo contexto educativo, en este sentido, el esfuerzo por adaptarse se suma a todas las actividades que involucran la carga académica. Por lo tanto, si la forma en que los alumnos resuelven la adaptación es de manera adecuada, esto puede llevar a aprendizajes y satisfacciones personales, pero si no es así puede provocar frustraciones en la persona y afectar su desempeño académico (Picasso, 2016).

Es muy similar a lo que ocurre con la inteligencia emocional, dado que si se maneja de forma adecuada puede traer beneficios para el estudiantado, por el contrario, al existir carencia o nulas habilidades emocionales como lo son percibir, comprender y regular las emociones, esto provocaría un mayor estrés, en especial las dos últimas dimensiones de la inteligencia emocional (comprensión y regulación).

Determinar la relación entre estrés e inteligencia emocional nos hace posible intervenir fortaleciendo las habilidades emocionales en el estudiante, y es aquí donde las instituciones de educación superior deben proponer estrategias para desarrollar en el estudiantado, el comprender, regular y colocar atención en las emociones, para que la sintomatología del estrés disminuya y lograr un sentimiento de bienestar.

Una propuesta para las instituciones de educación sería implementar o fortalecer planes para favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional. Existe en la Universidad Central de Santiago, un taller para la organización del tiempo y manejo de estrés, el cual tiene por objetivo entregar herramientas para planificar y llevar una vida académica de forma sana. Otro taller de la misma universidad es “desconectándome de todo para conectar conmigo mismo/a”, enfocado en entregar estrategias para lograr escuchar y comprender los sucesos que generan impacto en los sentimientos (Universidad Central, 2021).

Otra idea es centrarse únicamente en desarrollar y conciliar todas las dimensiones de la inteligencia emocional entre sí, ya que el tener estas habilidades ayudará a lidiar con el estrés, al contrario que, si se enseña maneras de lidiar con el estrés, pero sin desarrollar habilidades emocionales, lo que no será de mucha ayuda.

Las consecuencias de poseer poca percepción, comprensión y regulación de las emociones para un estudiante pueden significar una disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales, lo que generaría un déficit en la percepción del propio bienestar y un desajuste psicológico, lo que conlleva a posibles apariciones de conductas destructivas y consumo de alcohol y drogas, de manera no directa esto afecta en el rendimiento académico (Picasso, 2016).

Es necesario tener en cuenta que el estudio presenta limitaciones en el ámbito de aplicación de la encuesta y los instrumentos de evaluación de la Inteligencia emocional (TMMMS-24) y estrés (PSS-14), dado que nuestro estudio aplicó cuestionarios de forma online, por lo tanto, no es posible verificar la información dada por los estudiantes. Otra limitación que se presentó fue la cantidad de participantes de cada institución educacional, ya que la mayoría del estudiantado pertenece a universidades estatales. La poca variabilidad es una limitación, por lo que sería importante obtener una cantidad equitativa de participantes para cada categoría de institución educacional. Finalmente, como última limitación, similar a la anterior fue la falta de participantes que estudiaban y trabajaban al mismo tiempo, entre los resultados del estudio no se obtuvo mayor incidencia en el estrés y la inteligencia emocional en los participantes que realizan ambas actividades, ya que, se esperaba que la incidencia de esta variable en los constructos psicológicos fuera mayor, basándonos en lo mencionado por el estudio de Restrepo et al. (2020).

A pesar de estas limitaciones, no podemos olvidar que con esta investigación se puede decir que, en los estudiantes de educación superior pertenecientes a la Región de Coquimbo, la inteligencia emocional se relaciona con el manejo del estrés, luego de la pandemia y la vuelta a clases presenciales, en la vida estudiantil.

Referencias

- Barraza, R., Muñoz, N., & Behrens, 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. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272017000100003>
- Buitrago, L., Barrera, M., Plazas, L., & Chaparro, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131-146. <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Calderón, C., Gómez, N., López, F., Otárola, N., & Briceño, M. (2018). Estructura factorial de la escala de estrés percibido (PSS) en una muestra de trabajadores chilenos. *Salud & Sociedad*, 8(3), 218-226. DOI: 10.22199/S07187475.2017.0003.00002
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Chavez, A., Gallegos, J., Hernández, M., Lopez, J., Castor, C., Álvarez, M., Meza, C., Romo, T., González, R., Gongora, E. (2020). Estrés percibido y felicidad en adultos mexicanos según estado de salud-enfermedad. *Suma psicológica*, 27(1).
- Delgado, B., Martínez, M., Rodríguez, J., & Escortell, R. (2019). La autoeficacia académica y la inteligencia emocional como factores asociados al éxito académico de los estudiantes universitarios. *Revista Gestión de las Personas y Tecnología*, 12(35), 46 - 60.
- Díaz, D., & Martínez, E. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2).

- Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, 5, 77-96.
- Espinoza, M., Sanhueza, O., Ramírez, N., & Sáez, K. (2015). Validación de constructos y confiabilidad de la escala de inteligencia emocional en estudiantes de enfermería. *Revista Latino-Americana de Enfermedades*, 23, 139 - 147.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Garriga, A., Lubin, P., Merino, J., Padilla, M., Recio, P., & Suárez, J. (2009). *Introducción al análisis de datos*. UNED.
- Hernández, R., Fernández, C., & Batipsta, P. (2010). *Metodología de la investigación*. McGRAW-Hill.
- INJUV. (2019). La salud mental de los jóvenes en Chile: claves y perspectivas para abordar la problemática. *Instituto Nacional de la Juventud*, 8. https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/rt_30.pdf
- Mesa, N. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y el estrés laboral de enfermería. *Ene*, 13(3).
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., Ferrari, C., Geviti., A., Cattaneo, A., & Rossi, R. (2021). Adolescents' mental health and maladaptive behaviors before the Covid-19 pandemic and 1-year after: analysis of trajectories over time and associated factors. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 16(1).
- Picasso, M., Lizano, C., & Anduaga, S. (2016). Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Kiru*, 13(2), 155- 164.
- Pineda, C. (2012). *Inteligencia Emocional y Bienestar Personal en estudiantes universitarios en ciencias de la salud*. [Tesis doctoral]. Universidad de Málaga.

- Restrepo, J., Sánchez, O., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 23-47.
- Rosario, C. (2019). Salud Emocional: La clave del bienestar. *INJUV*, 8. https://www.injuv.gob.cl/sites/default/files/rt_30.pdf
- Saldaña, C., Delfín-Ruiz, C., Cano, R., & Peña, J. (2022). Estrés, factores psicosociales y su impacto en la mujer trabajadora. *Revista Venezolana de Gerencia*, 27(99), 1115-1125.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185 – 211.
- Universidad Central. (2021). Participa del primer ciclo de talleres para cuidar tu salud mental y emocional. *Universidad Central*. <https://www.ucentral.cl/noticias/alumnos/dave/participa-del-primer-ciclo-de-talleres-para-cuidar-tu-salud-mental-y>