



# Gestión emocional y estrés en tiempos de crisis sanitaria una mirada a los actores

Emotional management and stress in times of health crisis a look at the actors

Gestão emocional e estresse em tempos de crise sanitária um olhar sobre os atores

ARTÍCULO DE REVISIÓN

**Martha Ticona Mamani** 

marthaticona@unap.edu.pe

Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú

**Lalo Vásquez Machicao** 

lvasquez@unap.edu.pe

Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú

**Olger Alejandrino Ortega Achata** 

olgerortega@unap.edu.pe

Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú

**Nancy Mónica García Bedoya** 

ngarcia@unap.edu.pe

Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú



Escanea en tu dispositivo móvil

o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i25.448>

Artículo recibido el 6 de mayo 2022 | Aceptado el 25 de julio 2022 | Publicado el 30 de septiembre 2022

## RESUMEN

Durante la crisis sanitaria las estudiantes del programa de Educación Inicial desarrollaron las asignaturas mediante la modalidad virtual y a distancia, en la cual, surgieron muchas dificultades que repercutieron en el aspecto emocional generado por el estrés. El estudio tuvo por propósito determinar la relación entre la inteligencia emocional y el estrés. De enfoque cuantitativo de tipo y diseño no experimental. La población fue de 426 estudiantes, y el muestreo estratificado de 170; Se aplicó dos cuestionarios, los inventarios de ICE BarOn de 130 preguntas y del estrés de 96 preguntas. Los resultados fueron que, la gestión emocional se relaciona con el estrés, según la prueba de hipótesis,  $X_C^2=45,340 > X_t^2=26,3$ ; donde se acepta la hipótesis alterna. En conclusión, los estudiantes tienen buena gestión emocional en lo intrapersonal e interpersonal, y en cuanto a adaptabilidad, estado de ánimo y manejo de estrés se necesita atención para la prevención de la salud mental.

**Palabras clave:** Educación virtual; Estrés; Inteligencia emocional; Salud mental

## ABSTRACT

During the health crisis, the students of the Early Childhood Education program developed the subjects through the virtual and distance modality, in which many difficulties arose that had repercussions on the emotional aspect generated by stress. The purpose of the study was to determine the relationship between emotional intelligence and stress. It had a quantitative approach and a non-experimental design. The population was 426 students, and the stratified sampling was 170; two questionnaires were applied, the ICE BarOn 130-question and 96-question stress inventories. The results were that, emotional management is related to stress, according to the hypothesis test,  $X_C^2=45.340 > X_t^2=26.3$ ; where the alternate hypothesis is accepted. In conclusion, students have good emotional management in intrapersonal and interpersonal, and in terms of adaptability, mood and stress management attention is needed for the prevention of mental health.

**Key words:** Virtual education; Stress; Emotional intelligence; Mental health

## RESUMO

Durante a crise da saúde, os estudantes do programa de Educação Infantil desenvolveram os temas através da modalidade virtual e à distância, na qual surgiram muitas dificuldades que tiveram repercussões no aspecto emocional gerado pelo estresse. O objetivo do estudo era determinar a relação entre a inteligência emocional e o estresse. Tinha uma abordagem quantitativa e um projeto não-experimental. A população era de 426 estudantes, e a amostragem estratificada foi de 170; dois questionários foram aplicados, o ICE BarOn 130-question e o 96-question stress inventariado. Os resultados foram que, a gestão emocional está relacionada ao estresse, segundo o teste de hipóteses,  $X_C^2=45,340 > X_t^2=26,3$ ; onde a hipótese alternativa é aceita. Em conclusão, os estudantes têm uma boa gestão emocional intrapessoal e interpessoal, e em termos de adaptabilidade, humor e atenção à gestão do estresse é necessária para a prevenção da saúde mental.

**Palavras-chave:** Educação virtual; Estresse; Inteligência emocional; Saúde mental

## INTRODUCCIÓN

En la coyuntura actual de la crisis sanitaria y la educación virtual originada por el COVID-19, los síntomas de estrés han ido en aumento en todo el planeta, comprometiendo la calidad de vida y el bienestar de las personas, en las diferentes edades y sobre todo en uno de los actores que son los estudiantes, pasaron de un aprendizaje presencial a un aprendizaje virtual; es por ello, que se realizó el estudio, de determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el estrés en uno de los actores. Para lo cual, se revisaron diversos trabajos que antecedieron al estudio. Para describir el manejo de la gestión emocional se toma en cuenta la inteligencia emocional que favorece el bienestar emocional al promover el afrontamiento adaptativo frente al estrés cotidiano (Puigbó et al., 2019).

El manejo emocional de las crisis sanitarias ante el coronavirus exige una estrategia individual, colectiva, social e institucional, para reforzar la seguridad en todos los frentes y reducir el temor mediante medidas eficaces de control utilizando recursos materiales y humanos suficientes y efectivos (Brito y Fernández, 2020). Los estudios muestran que los docentes con alta Inteligencia Emocional muestran mayor reconocimiento de la importancia de las dimensiones de la Inteligencia Emocional, es decir, los profesores son más competentes (Cejudo y López, 2017).

Por consiguiente, la gestión emocional es fundamental, para un buen aprendizaje socioemocional, puede desarrollar aspectos como la conectividad interpersonal, la creación de

relaciones solidarias positivas, la confianza social, la buena vecindad. Por lo tanto, estudiantes que participaron en entidades de voluntariado han conseguido rápidamente adaptarse a una manera diferente de trabajar (Pinazo, 2020).

Los estudiantes con un perfil de alta regulación emocional percibieron en menor medida el entorno académico como amenazante y experimentaron con menor frecuencia manifestaciones psicofisiológicas de estrés. Los estudiantes con perfiles de baja regulación y baja regulación con alta atención emocional mostraron resultados similares, a excepción de las alteraciones del sueño. Otro estudio da a conocer que los estudiantes de fisioterapia con elevadas puntuaciones en control y aceptación de sus estados emocionales perciben las circunstancias académicas de forma más adaptativa y experimentan menores respuestas de estrés (Cabanach et al., 2017).

Sin embargo, los estudiantes con mayor empleo de las estrategias productivas de afrontamiento (solución activa, búsqueda de información y guía, y actitud positiva) tienen mayor puntuación en las variables autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional (Morales, 2017). Por ello, es útil contar con programas extracurriculares relacionados con las ciencias sociales, humanísticas y de la comunicación que complementen la formación profesional (Iglesias et al., 2014).

La inteligencia emocional de los componentes intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo en general, se evidencian

puntuaciones en rango bajo y moderado, indicando dificultades en aspectos como la autocomprensión, la asertividad y la visualización de sí mismo de manera positiva, así como en la resolución de problemas, la flexibilidad y el manejo de los cambios. De igual manera, se puede inferir baja tolerancia al estrés y control de impulsos, y dificultades para mantener la calma en situaciones de presión, así como en la percepción de la felicidad y el optimismo, aspectos que deben tenerse en cuenta y fortalecerse pues son una necesidad clara en la formación profesional. Sin embargo, en el componente interpersonal, se evidencia puntuación entre rangos moderado y bajo, indicando regulación en la empatía, la responsabilidad social, escucha, comprensión del otro, lo cual evidencia relaciones interpersonales satisfactorias, aspecto fundamental en el ejercicio profesional (García et al., 2018).

Se debe superar el problema perturbación académica persistente y, en consecuencia, garantizar la reanudación de las actividades y el desarrollo normal de las asignaturas como un proceso normal del sistema educativo (Mishra et al., 2020). Por lo tanto, resulta necesario analizar la planificación curricular de estos cursos, así como implementar consejerías y talleres para enseñar a los estudiantes a afrontar las situaciones estresantes (Castillo et al., 2016). Por otro lado, es fundamental el apoyo familiar, la ayuda del profesor, los problemas de ajuste a la escuela, la victimización relacional, la insatisfacción con la imagen corporal y la depresión y, en el segundo, la depresión, la insatisfacción con la forma corporal y el sexo (Caldera et al., 2017).

Otro resultado es, que a medida que las obligaciones y estrés relacionados al COVID-19 van evolucionando, se pueden usar y construir en recursos tanto internos como externos. Poco a poco, micropráctica a micropráctica, respiración a respiración, los docentes deben orientar para lograr un aumento en la calma y el bienestar emocional (Fessell y Cherniss, 2020). Para la regulación emocional se sugiere que el psicodrama puede ser una opción psicoterapéutica válida para la intervención con este tipo de población ante problemáticas relacionadas con regulación emocional.

Otros estudios, respaldaron un modelo general para la interacción de la IE y el autocuidado como factores contribuyentes al estrés (Bermejo et al., 2021). Los hallazgos sugieren que la promoción de estilos de afrontamiento activos e interacciones sociales podría ser preventiva y potencialmente terapéutica en poblaciones generales (Margetić et al., 2021). El estrés fue el aspecto más estudiado, en relación con cuestiones como el estigma social, el profesionalismo, la intención de cuidar, el burnout, los conflictos éticos, la ansiedad, la depresión o la culpa. Uno de los factores identificados de estrés en el estudiante es, las deficiencias metodológicas del profesorado, sobrecarga académica, creencias sobre el rendimiento, intervenciones en público, clima social negativo, exámenes, carencia de valor de los contenidos y dificultades de participación (Cabanach et al., 2016).

Por otro lado, para el afrontamiento del estrés, se observó que los tipos de afrontamiento emocional y de evitación son los que presentan las

correlaciones más altas con las diferentes áreas de estrés cotidiano. El afrontamiento no puede ser clasificado de forma universal como adaptativo y desadaptativo en población preescolar (Lucio y Monjarás, 2020). Por otro lado, el estrés requiere de un trabajo personal y no se asocia con la madurez o con la edad, por lo que es posible probar programas de intervención en diferentes grupos de edad, con un mismo protocolo de trabajo (González et al., 2019). Los estudios sobre sexo y estrés generado y al grado de control percibido, los resultados muestran las diferencias en favor de los varones, por consiguiente, se propone que se implemente formación en gestión emocional y percepción del riesgo (Pujadas et al., 2020).

Apoyar o crear programas para la disminución de trastornos emocionales, fomentando un desarrollo integral y óptimo en los niños y niñas, sería la propuesta (Gómez et al., 2017). En consecuencia, se realiza psicoterapia para trabajar directamente la modificación inicial de patrones conductuales, habilidades cognitivas y estrategias de afrontamiento efectivas. La propuesta es realizar actividades deportivas que disminuyen el estrés, actividades de relajación de fácil manejo, aprender a disfrutar de la vida y no sólo responder al rendimiento académico o competitividad y de ser necesario, realizar intervenciones terapéuticas específicas para patologías asociadas (Maturana y Vargas, 2015).

La ansiedad y angustia al considerarlo como un resultado de la incapacidad del individuo frente a las demandas del ambiente, mientras que la ansiedad es destacable al entenderla como una reacción emocional ante una amenaza

manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional; por último, la angustia forma una amenaza.

## MÉTODO

La metodología aplicada se enmarca en el enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo con diseño correlacional; la población estuvo constituida por 426 estudiantes que estaban matriculados en el Programa de Estudios de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, en la cual, por muestreo estratificado se obtiene a 170 estudiantes del primero al décimo ciclo como muestra de esta investigación.

La información se obtuvo con la aplicación de dos instrumentos tomados por medio del formulario de Google; el primero es el inventario ICE BarOn para la inteligencia emocional el cual tuvo validez a través de un análisis factorial exploratorio con una muestra normativa, respecto a la fiabilidad se considera la consistencia interna, la media de las correlaciones iter-ítem, asimismo se tiene el error estándar de medición. El segundo instrumento fue el inventario del estrés de 96 preguntas divididos en zonas, la confiabilidad del instrumento se calculó con el alfa de Cronbach con un valor de 0,9 que refleja un buen nivel de consistencia interna; además este inventario fue validado obteniéndose una distribución normal y promedios e índices de variabilidad suficientes para establecer las cinco zonas del nivel de estrés.

Se ha considerado la hipótesis nula: No existe correlación entre el la inteligencia emocional y el nivel de estrés. Asimismo, se tiene la hipótesis

alterna  $H_a$ : Existe correlación entre la inteligencia emocional y el nivel de estrés en estudiantes del programa de Educación Inicial. Para el procesamiento se utilizó la Chi cuadrada tabulada. A nivel de significancia  $\alpha=0,05$  tomando la regla de decisión  $X^2_{C}=45,340 > X^2_{t}=26,3$ ; donde se confirma que se acepta la hipótesis alterna, de acuerdo a ello se puede observar que si existe una relación entre la inteligencia emocional y el estrés.

puntaje promedio de 140 el cual indica que las estudiantes; en referencia a sus sentimientos, se sienten bien consigo mismas y positivas con respecto a lo que están haciendo en su vida. En relación al auto concepto en su mayoría tienden a aceptarse y respetarse entre ellas, en cuanto a la autorrealización sabe cuáles son sus metas; mientras que en la asertividad tienen dificultades en expresar sus sentimientos, pensamientos y creencias.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de ICE BarOn

Al observar la Tabla 1, en el componente intrapersonal las estudiantes obtienen un

**Tabla 1.** Componente intrapersonal de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y puntuación.

Subcomponentes	Valoración
Autoconcepto (AC)	34
Autorrealización (AR)	34
Asertividad (AS)	23
Independencia (IN)	24
Comprensión de sí mismo (CM)	26
<b>Intrapersonal</b>	<b>140</b>

En la Tabla 2 se observa que en el componente interpersonal obtienen un puntaje promedio de 112, siendo ello un indicativo que las estudiantes son buenas personas, responsables y confiables que poseen buenas habilidades sociales; es decir, que comprenden, interactúan y se relacionan muy

bien con los demás. En cuanto a la responsabilidad social las estudiantes son personas confiables y actúan responsablemente; por otra parte, no siempre se preocupan e interesan por los demás, es decir tienen dificultades al practicar la empatía.

**Tabla 2.** Componente interpersonal de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y puntuación.

Subcomponentes	Valoración
Relaciones Interpersonales (RI)	40
Responsabilidad Social (RS)	41
Empatía (EM)	32
<b>Interpersonal</b>	<b>112</b>

La Tabla 3, muestra que las alumnas en el componente de adaptabilidad obtienen un puntaje promedio de 85, siendo ello un aspecto que necesita mejorar ya que los estudiantes no son tan flexibles, realistas, efectivas para entender situaciones problemáticas, y

presentan dificultades para llegar a soluciones adecuadas. Teniendo en cuenta la flexibilidad no pueden adecuar sus emociones, sentimientos, pensamientos y comportamiento a situaciones y condiciones cambiantes. Las estudiantes evitan resolver los problemas y buscar soluciones.

**Tabla 3.** Componente de adaptabilidad de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y puntuación.

Subcomponentes	Valoración
Flexibilidad (FL)	24
Prueba de la Realidad (PR)	34
Solución de Problemas (SP)	28
<b>Adaptabilidad</b>	<b>85</b>

Al considerar la Tabla 4 las estudiantes en el componente de manejo del estrés obtienen un puntaje promedio de 59, siendo este resultado un aspecto que necesita mejorar para que las estudiantes puedan ser capaces de resistir al estrés

sin “desmoronarse” o perder el control. Teniendo en cuenta la Tolerancia al Estrés, presentan dificultades para resistir los eventos adversos y las situaciones estresantes, sin desmoronarse.

**Tabla 4.** Componente manejo del estrés de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y valoración.

Subcomponentes	Valoración
Control de Impulsos (CI)	30
Tolerancia al Estrés (TE)	29
Manejo del estrés	59
<b>Adaptabilidad</b>	<b>85</b>

Al considerar la Tabla 5, las alumnas en el componente de estado de ánimo alcanzan un puntaje promedio de 64, siendo este resultado un aspecto que también necesita mejorar para que las estudiantes sean personas alegres, positivas y

optimistas y que sepan cómo disfrutar de la vida. En cuanto al optimismo este subcomponente se debe mejorar para que busquen el lado más provechoso de la vida y mantener una actitud positiva, aun cuando afronta adversidades.

**Tabla 5.** Componente del estado de ánimo de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y valoración.

Subcomponentes	Valoración
Optimismo (OP)	30
Felicidad (FE)	33
Estado de ánimo	63
<b>Adaptabilidad</b>	<b>85</b>

### Resultados de la evaluación de los niveles de estrés

Al tener en cuenta la Tabla 6, las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en la dimensión estilo de vida el 56% que constituye

la mayoría se encuentra en la Zona 3 o Zona normal del estrés, pero existen estudiantes que están en la Zona 4 y Zona 5 es decir presentan un estrés elevado y están en una zona peligrosa.

**Tabla 6.** Nivel de estrés en referencia al estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes.

Zonas	Estilo de vida	
	fi	%
Zona 1	0	0
Zona 2	1	1
Zona 3	96	56
Zona 4	52	31
Zona 5	21	12
Total	170	100

Al observar la Tabla 7, las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en la dimensión ambiente la mayoría se encuentra en la Zona 3 o Zona normal del estrés, sin embargo,

hay estudiantes que están en la Zona 4 y Zona 5, es decir, están recibiendo un aviso de peligro y están en el grupo de personas muy estresadas.



**Tabla 7.** Nivel de estrés en referencia al ambiente de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes.

Zonas	Ambiente	
	fi	%
Zona 1	0	0
Zona 2	6	4
Zona 3	94	55
Zona 4	45	26
Zona 5	25	15
Total	170	100

Al considerar la Tabla 8, las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en la dimensión síntomas el 36%, 34% y 31% se localizan en la Zona 3, Zona 4 y Zona 5; donde la mayoría o la misma cantidad se encuentran

en la Zona 3 o Zona normal del estrés, también hay estudiantes que están en la Zona 4 y Zona 5, en ese sentido deben buscar soluciones a sus problemas y requieren una atención inmediata.

**Tabla 8.** Nivel de estrés en referencia a los síntomas de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes.

Zonas	Síntomas	
	fi	%
Zona 1	0	0
Zona 2	0	0
Zona 3	61	36
Zona 4	57	34
Zona 5	52	31
Total	170	100

Al tener en cuenta la Tabla 9, las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en la dimensión empleo u ocupación el 59% se localiza en la Zona 4 donde el estrés es elevado

por lo que deben analizar cuidadosamente cada uno de los ámbitos de su vida con el fin de ver qué problemas necesitan ayuda profesional.



**Tabla 9.** Nivel de estrés en referencia del empleo u ocupación de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes.

Zonas	Empleo/Ocupación	
	fi	%
Zona 1	0	0
Zona 2	3	2
Zona 3	48	28
Zona 4	100	59
Zona 5	19	11
Total	170	100

Al considerar la Tabla 10, las alumnas de la Escuela Profesional de Educación Inicial en la dimensión de relaciones el 49% se ubican en la Zona 4, las que deben de evitar complicaciones en

el aparato digestivo y en el circulatorio, también existen estudiantes que están en la Zona 5 siendo personas con múltiples problemas que requieren atención inmediata.

**Tabla 10.** Nivel de estrés en referencia a las relaciones de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes.

Zonas	Empleo/Ocupación	
	fi	%
Zona 1	0	0
Zona 2	0	0
Zona 3	56	33
Zona 4	84	49
Zona 5	30	18
Total	170	100

Al tener en cuenta la Tabla 11, las alumnas de la Escuela Profesional de Educación Inicial en la dimensión personalidad el 46% se encuentra en la Zona 3 o Zona normal del estrés, sin embargo, existen estudiantes que están en la Zona 4 y Zona 5, es decir, presentan un estrés elevado donde

se debe de prevenir los trastornos psicológicos y están en una zona, en la cual deben buscar ayuda, en vista de que hay situaciones que uno no puede afrontar por sí solo sino con la ayuda de especialistas.

**Tabla 11.** Nivel de estrés en referencia de la personalidad de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes.

Zonas	Empleo/Ocupación	
	fi	%
Zona 1	0	0
Zona 2	1	1
Zona 3	79	46
Zona 4	57	34
Zona 5	33	19
Total	170	100

Al observar la Tabla 12, las alumnas de la Escuela Profesional de Educación Inicial en términos generales el 55%, el 33% se ubican en la Zona 3, Zona 4 y Zona 5; en la cual, el mayor porcentaje se sitúan en la Zona 3 o Zona

normal del estrés, además existen estudiantes que están en la Zona 4 presentando un estrés elevado y en la Zona 5 que es una zona peligrosa en la que requieren atención inmediata por el departamento psicopedagógico.

**Tabla 12.** Nivel de estrés general de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes.

Zonas	Características	Puntaje general	
		fi	%
Zona 1	Peligrosamente pobre	0	0
Zona 2	Bajo de estrés	1	1
Zona 3	Zona normal	94	55
Zona 4	Elevado	56	33
Zona 5	Zona peligrosa	19	11
Total		170	100

## Discusión

Los resultados tomados a través del inventario de ICE BarOn, de las estudiantes del programa de Educación Inicial, dan a conocer que tienen una inteligencia emocional adecuada, en cuanto a los componentes intrapersonal e interpersonal; en lo intrapersonal hace referencia a sus sentimientos, se sienten bien consigo mismas y positivas con respecto a lo que están haciendo en su vida. En relación al auto concepto en su

mayoría tienden a aceptarse y respetarse entre ellas, en cuanto a la autorrealización sabe cuáles son sus metas; En el componente interpersonal declaran ser muy buenas personas responsables y confiables que poseen buenas habilidades sociales; es decir, que comprenden, interactúan y se relacionan muy bien con los demás. En cuanto a la responsabilidad social las estudiantes son personas confiables y actúan responsablemente. Lo cual demuestran que gestionan bien sus

emociones. Entonces desarrollar la Inteligencia Emocional es fundamental para evaluar los procesos de evaluación psicológica y desarrollar intervenciones, con el objetivo de fortalecer las competencias interpersonales e intrapersonales (Fotopoulou et al., 2021).

Por otra parte, se debe de tomar en cuenta que, en los resultados, no siempre se preocupan e interesan por los demás; es decir, tienen dificultades en practicar la empatía, mientras que en la asertividad tienen dificultades en expresar sus sentimientos, pensamientos y creencias. Por consiguiente, la gestión emocional es fundamental, para un buen aprendizaje socioemocional, puede desarrollar aspectos como la conectividad interpersonal, la creación de relaciones solidarias positivas, la confianza social, la buena vecindad.

Respecto a los resultados en cuanto al componente de adaptabilidad, manejo de estrés, estado de ánimo obtienen un puntaje promedio de 85, 59 y 64, estos resultados necesitan mejorar ya que los estudiantes no son tan flexibles, realistas, para entender situaciones problemáticas, y presentan dificultades para llegar a soluciones adecuadas. Al analizar la dimensión de la flexibilidad del nivel de estrés indica que la mayoría de las alumnas no pueden adecuar sus emociones, sentimientos, pensamientos y comportamiento a situaciones y condiciones cambiantes. Las estudiantes evitan resolver los problemas y buscar soluciones, a su vez aún, no son capaces de resistir al estrés sin “desmoronarse” o perder el control, teniendo en cuenta la tolerancia al estrés, presentan

dificultades para resistir los eventos adversos y las situaciones estresantes, sin desmoronarse. Siendo este resultado un aspecto que también necesita mejorar para que las estudiantes sean personas alegres, positivas y optimistas y que sepan cómo disfrutar de la vida.

En cuanto al optimismo este subcomponente se debe mejorar para que busquen el lado más provechoso de la vida y mantener una actitud positiva, aun cuando afrontan adversidades). Por lo que, el manejo emocional de la crisis sanitaria ante el coronavirus exige una estrategia individual, colectiva, social e institucional, para reforzar la seguridad en todos los frentes y reducir el temor mediante medidas eficaces de control.

La inteligencia emocional de los componentes intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo en general, se evidencian puntuaciones en rango bajo y moderado, indicando dificultades en aspectos como la autocomprensión, la asertividad y la visualización de sí mismo de manera positiva, así como en la resolución de problemas, la flexibilidad y el manejo de los cambios. De igual manera, se puede inferir baja tolerancia al estrés y control de impulsos, y dificultades para mantener la calma en situaciones de presión, así como en la percepción de la felicidad y el optimismo, aspectos que deben tenerse en cuenta y fortalecerse pues son una necesidad clara en la formación profesional. Sin embargo, en el componente interpersonal, se evidencia puntuación entre rangos. Por lo tanto, para superar el problema de perturbación académica persistente y, en consecuencia. Por lo tanto, resulta necesario analizar la planificación

curricular de estos cursos. Es fundamental el apoyo familiar, la ayuda del profesor, los problemas de ajuste a la escuela. Otro resultado es, que a medida que las obligaciones y estrés relacionados al COVID-19 van evolucionando un aumento en la calma y el bienestar emocional.

Los resultados tomados por medio del inventario del estrés, en dimensiones en estilo de vida, ambiente, síntomas, empleo u ocupación, relaciones y de personalidad. En la dimensión estilo de vida la mayoría se encuentra en la Zona 3 o Zona normal del estrés, pero existen estudiantes que están en la Zona 4 y Zona 5, es decir, presentan un estrés elevado y están en una zona peligrosa. El estrés es el aspecto más estudiado, en relación con cuestiones como el estigma social, el profesionalismo, la intención de cuidar, el burnout, los conflictos éticos, la ansiedad, la depresión o la culpa.

En la dimensión ambiente la mayoría se encuentra en la Zona 3 o Zona normal del estrés; sin embargo, hay estudiantes que están en la Zona 4 y Zona 5, es decir, están recibiendo un aviso de peligro y están en el grupo de personas muy estresadas. Por otro lado, para el afrontamiento del estrés, se aprecia que los tipos de afrontamiento emocional y de evitación son los que presentan las correlaciones más altas lo cual concuerda con lo planteado por Frydenberg (2017).

En la dimensión síntomas el 36%, 34% y 31% se localizan en la Zona 3, Zona 4 y Zona 5; donde la mayoría o la misma cantidad se encuentran en la Zona 3 o Zona normal del estrés, también hay estudiantes que están en la Zona 4 y Zona 5, en ese sentido deben buscar soluciones a sus

problemas y requieren una atención inmediata. En consecuencia, se debe de realizar la psicoterapia para trabajar directamente la modificación inicial de patrones conductuales, habilidades cognitivas y estrategias de afrontamiento efectivas. La propuesta es realizar actividades deportivas que disminuyen el estrés, actividades de relajación de fácil manejo, aprender a disfrutar de la vida.

En la dimensión empleo u ocupación el mayor porcentaje se localiza en la Zona 4 donde el estrés es elevado por lo que deben analizar cuidadosamente cada uno de los ámbitos de su vida con el fin de ver qué problemas necesitan ayuda profesional. Los estudios muestran que los docentes con alta Inteligencia Emocional muestran mayor reconocimiento de la importancia de las dimensiones de la Inteligencia Emocional; esto se debe de tomar en cuenta.

En la dimensión de relaciones el 33, 49% y 18% se ubican en la Zona 3, Zona 4 y Zona 5; donde la mayoría se sitúan en la Zona 4, también existen estudiantes que están en la Zona 5, se sienten molestos, siendo personas con múltiples problemas que requieren atención inmediata.

En la dimensión de personalidad el 46%, 34% y 19% se ubican en la Zona 3, Zona 4 y Zona 5; donde la mayoría se encuentra en la Zona 3 o Zona normal del estrés, sin embargo, existen estudiantes que están en la Zona 4 y Zona 5, es decir, presentan un estrés elevado donde se debe de prevenir los trastornos psicológicos y están en una zona, en la cual deben buscar ayuda, en vista de que hay situaciones que uno no puede afrontar por sí solo sino con la ayuda de especialistas. El afrontamiento no puede ser clasificado de forma

universal como adaptativo y desadaptativo en la población preescolar (Lucio y Monjarás, 2020).

En términos generales, sobre el nivel de estrés el mayor porcentaje se sitúan en la Zona 3 o Zona normal del estrés, además existen estudiantes que están en la Zona 4 presentando un estrés elevado y en la Zona 5 que es una zona peligrosa en la que requieren atención inmediata por el departamento psicopedagógico. Entonces se debe de apoyar o crear programas para la disminución. La ansiedad y angustia al considerarlo como un resultado de la incapacidad del individuo frente a las demandas del ambiente, mientras que la ansiedad es destacable al entenderla como una reacción emocional ante una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional.

### CONCLUSIONES

Se ha identificado de que las alumnas que manejan sus emociones les permiten afrontar o moderar los niveles de estrés; en ese sentido de acuerdo a la prueba de hipótesis se tiene que la  $X_c^2=45,340$  es mayor que la  $X_t^2=26,3$ ; por lo que se acepta la hipótesis alterna, lo cual permite afirmar que existe una relación entre la gestión emocional y el nivel de estrés en estudiantes del programa de Educación Inicial durante la crisis sanitaria por el COVID -19.

La gestión emocional obtenido por las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en el componente intrapersonal e interpersonal es de 140 y 112 puntos, lo cual implica que tienen una buena capacidad emocional; mientras que, en la adaptabilidad,

estado de ánimo y manejo de estrés obtienen 85, 64 y 59 puntos, el cual indica, que necesitan mejorar su capacidad emocional.

Las estudiantes del programa de Educación Inicial en cuanto a nivel estrés, en términos generales sobre el estrés se observa que el mayor porcentaje se sitúan en la Zona 3 o Zona normal del estrés, sin embargo, hay estudiantes que están en la Zona 4 presentando un estrés elevado y también en la Zona 5, que es una zona peligrosa en la que requieren atención inmediata.

De acuerdo a los resultados, estos señalan que es importante conocer y manejar las emociones que se tienen de tal manera que se constituyan como estrategia para afrontar los niveles de estrés causados por la crisis sanitaria.

### REFERENCIAS

- Bermejo, E., Luis, E., Fernández, P., Martínez, M., y Sarrionandia, A. (2021). The role of emotional intelligence and self-care in the stress perception during COVID-19 outbreak: an intercultural moderated mediation analysis. *Personality and Individual Differences*, 110679. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110679>
- Brito, P., y Fernández, D. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. *Enfermería Clínica*, 31(January), 107–111.
- Cabanach, R., Souto, A., y Fernández, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57–67. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.07.002>

- Cabanach, R., Souto, A., y Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41–50. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001>
- Caldera, J., Reynoso, O., Gómez, N., Mora, O., y Anaya, B. (2017). Explanatory and predictive model of academic stress responses in secondary school students. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 20–26. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.02.002>
- Castillo, C., Chacón de la Cruz, T., y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación En Educación Médica*, 5(20), 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Cejudo, J., y López, M. L. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. *Psicología Educativa*, 23(1), 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.11.001>
- Fessell, D., y Cherniss, C. (2020). Enfermedad Por Coronavirus 2019 (COVID-19) y Más Allá: Microprácticas Para la Prevención Del Agotamiento Emocional y Promover el Bienestar Emocional. *Journal of the American College of Radiology*, 17(7), e37–e39. <https://doi.org/10.1016/j.jacr.2020.04.018>
- Fotopoulou, E., Zafeiropoulos, A., y Papavassiliou, S. (2021). EmoSocio: An open access sociometry-enriched Emotional Intelligence model. *Current Research in Behavioral Sciences*, 2(December 2020), 100015. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2021.100015>
- García, M., Hurtado, P., Quintero, D., Rivera, D., y Ureña, Y. (2018). The management of emotions, a necessity in the educational context and in professional training. *Espacios*, 39(49).
- Gómez, M., García, J., Vicent, M., Sanmartín, R., González, C., Aparisi-Sierra, D., e Inglés C. J. (2017). Influencia del rechazo escolar sobre la alta ansiedad ante el castigo escolar en educación primaria. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.08.001>
- González, M., Landero, R., y Quezada, L. del C. (2019). Distress tolerance scale: Psychometric properties in a Mexican sample and its relationship with perceived stress and age. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 79–84. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.08.004>
- Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación. In *Metodología de la investigación* (p. 155).
- Iglesias, S., Granchetti, H., Azzara, S., Carpineta, M., Pappalardo, M., Argibay, J. C., y Lagomarsino, E. (2014). Evaluación de un programa piloto de promoción de salud y prevención del estrés dirigido a estudiantes y profesionales de las carreras de Farmacia y Bioquímica. *Revista de Calidad Asistencial*, 29(3), 165–171. <https://doi.org/10.1016/j.cali.2014.01.005>
- Lucio, E., y Monjarás, M. (2020). Relationship between types of coping and everyday stress in preschoolers. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 20–26. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.004>
- Margetić, B., Peraica, T., Stojanović, K., y Ivanec, D. (2021). Predictors of emotional distress during the COVID-19 pandemic; a Croatian study. *Personality and Individual Differences*, 175(September 2020), 110691. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110691>
- Martinez, A., Fernández, T., Tena, A., y Mancillas, C. (2021). Institucionalización de la ciudad de México: Emotional regulation in institutionalized. *Revista de Psicoterapia*, 32, 15–36.
- Maturana, A., y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- Mishra, L., Gupta, T., y Shree, A. (2020). Online teaching-learning in higher education during lockdown period of COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 100012. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100012>

- Morales, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Pinazo, S. (2020). Psychosocial impact of COVID-19 on older people: Problems and challenges. *Revista Espanola de Geriatria y Gerontologia*, 55(5), 249–252. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.006>
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., y Fernández-Castro, J. (2019). Influence of the perceived emotional intelligence on the coping of the daily stress. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>
- Pujadas, M., Pérez, F., y García, P. (2020). Perceived stress and control in emergency workers. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 52–58. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.005>
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59. <https://doi.org/10.5020/23590777.3.1.10>