

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES**



TESIS

**CANSANCIO EMOCIONAL Y LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO
DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA
NUESTROS HÉROES DE LA GUERRA DEL PACÍFICO DE
TACNA, 2021**

Para obtener el Título Profesional de:

Licenciada en Psicología

Presentada por:

Bach. Mora Calderón, Nohelia Andrea

Asesora:

Mgr. Nadia Nancy Puma Pilco

TACNA – PERÚ

2021

Agradecimientos

Toda gratitud a Dios. A mis padres que siempre se han esforzado por mí.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal de la Institución Educativa “Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico” especialmente a la Directora Adriana Fernández Arredondo.

De igual manera mis agradecimientos a la Universidad Privada de Tacna, a toda la carrera profesional de humanidades. A los docentes, por su tiempo, apoyo y sabiduría que me transmitieron a lo largo de mi desarrollo profesional.

Dedicatoria

A mi mamá Melina, por demostrarme con su ejemplo que la perseverancia es la mejor herramienta para lograr lo que uno se propone y por enseñarme a valorar cada pequeño paso. A mi papá Enrique, por su paciencia y por inculcarme desde pequeña el gusto por aprender.

A mi abuela Beatriz “Tety” por sus constantes palabras cálidas. A mi abuelita Olga “Mamita” que desde el cielo me cuida. A mis abuelos Víctor y Augusto por ser dos figuras de admiración para mí.

A toda mi familia, por su presencia constante y palabras de aliento en todos mis sueños y metas.

Finalmente, a quien hace de mí una mejor persona. A ti por la aceptación incondicional, por sumarme, apoyarme, cuidarme y esperar siempre que sea mejor.

Título

Cansancio Emocional y la Inteligencia Emocional de los Estudiantes del Cuarto y Quinto de Secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico Tacna, 2021.

Autor

Nohelia Andrea Mora Calderon

Asesor

Mg. Nadia Nancy Puma Pillco

Línea de Investigación

Medición de las Condiciones de Vida Psicológica, Social y Cultural de la Comunidad Regional

Sub Línea de Investigación

Bienestar Psicológico y Sistemas Relacionales

Índice de Contenido

Introducción	xiii
CAPITULO I	1
El Problema	1
1.1. Determinación del Problema	1
1.2. Formulación del Problema	9
1.2.1. Pregunta General	9
1.2.2. Preguntas Específicas	9
1.3. Justificación de la Investigación	9
1.4. Objetivos	11
1.4.1. Objetivo General	11
1.4.2. Objetivos Específicos	11
1.5. Antecedentes del Estudio	12
1.5.1. Antecedentes Internacionales	12
1.5.2. Antecedentes Nacionales	14
1.5.3. Antecedentes Locales	16
1.6. Definiciones Básicas	18
1.6.1. Adaptabilidad	18
1.6.2. Cansancio Emocional	19
1.6.3. Estado de Animo General	19
1.6.4. Inteligencia Emocional	19
1.6.5. Interpersonal	20
1.6.6. Intrapersonal	20
1.6.7. Manejo de Estres	21
CAPITULO II	22

Fundamento Teórico Científico de la Variable Cansancio Emocional	22
2.1. Cansancio	22
2.2. Cansancio Emocional	22
2.2.1. Definición	22
2.2.2. Características del Cansancio Emocional	23
2.2.3. Niveles del Cansancio Emocional	24
2.2.4. Causas del Cansancio Emocional	25
2.2.5. Síntomas del Cansancio Emocional	25
2.2.6. Consecuencias del Cansancio Emocional	26
2.2.7. El cansancio Emocional en relacion con la edad	25
2.2.8. Discriminacion con Otros Constructos	26
2.2.9. El Cansancio Emocional y el Síndrome de Burnout	26
2.2.10. Modelos Teóricos del Cansancio Emocional	26
2.2.11. Cambios Sociales	26
2.2.12. Problemas en la Adolescencia	31
2.2.13. Estrategias para combatir el Cansancio Emocional	32
CAPITULO III	35
Fundamento Teórico Científico de la Variable Inteligencia Emocional	35
3.1. Inteligencia.	40
3.2. Emocion	40
3.2.1. Funciones de las Emociones	40
3.2.2. Componentes de las Emociones	40
3.2.3. Tipos de Emociones	40
3.3. Inteligencia Emocional	40
3.3.1. Definición	40
3.3.2. Importancia de la Inteligencia Emocional	42
3.3.3. Aptitudes Emocionales de Goleman	44

3.3.4. Desarrollo Emocional en la Adolescencia	45
3.3.5. Beneficios de la Inteligencia Emocional	46
3.3.6. Medidas de Evaluación de la Inteligencia Emocional	47
3.3.7. Modelos Teóricos Relacionados a la Inteligencia Emocional	48
CAPITULO IV	51
Metodología	51
4.1. Enunciado de las Hipótesis.	51
4.1.1. Hipótesis General.	51
4.1.2. Hipótesis Específicas.	51
4.2. Operacionalización de Variables y Escalas de Medición.	52
4.2.1. Operacionalización de la Variable Cansancio Emocional	52
4.2.2. Operacionalización de la Variable Inteligencia Emocional	53
4.3. Tipo y Diseño de Investigación.	54
4.4. Ámbito de la Investigación.	54
4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra.	55
4.5.1. Unidad de Estudio	56
4.5.2. Población	56
4.5.3. Muestra	56
4.5.4. Criterios de Selección	57
4.6. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	57
4.6.1. Procedimiento	57
4.6.2. Técnicas	57
4.6.3. Instrumentos.	58
CAPITULO V	60
Resultados	60
5.1. El Trabajo de Campo	60

5.2. Diseño de Presentación de los Resultados	60
5.3. Los Resultados	61
5.3.1. Resultados del Análisis Descriptivo de la Variable Cansancio Emocional	61
5.3.2. Resultados del Análisis Descriptivo de la Variable Inteligencia Emocional	63
5.4. Comprobación de las Hipótesis	75
5.4.1. Comprobación de la Hipótesis General	76
5.4.2. Comprobación de las Hipótesis Específicas	77
5.5. Discusion	75
CAPITULO VI	86
Conclusiones y sugerencias	86
6.1. Conclusiones	86
6.2. Sugerencia	88
Referencias	90
Anexos	106

Índice de Tablas

Tabla 1	Operacionalización de Variable Cansancio Emocional	52
Tabla 2	Operacionalización de Variable Inteligencia Emocional	53
Tabla 3	Frecuencias y Porcentajes de los Grados de la Muestra	56
Tabla 4	Frecuencias y Porcentajes de las Secciones de la Muestra	56
Tabla 5	Análisis general del cansancio emocional	61
Tabla 6	Análisis general de la Inteligencia emocional	63
Tabla 7	Análisis de la dimensión Intrapersonal	65
Tabla 8	Análisis de la dimensión Interpersonal	67
Tabla 9	Análisis de la dimensión Adaptabilidad	69
Tabla 10	Análisis de la dimensión Manejo del estrés	71
Tabla 11	Análisis de la dimensión Estado de ánimo general	73
Tabla 12	Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov	75
Tabla 13	Prueba de Correlación de Rho-Spearman para la hipótesis general	76
Tabla 14	Prueba de Correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 1	77
Tabla 15	Prueba de Correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 2	78
Tabla 16	Prueba de Correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 3	79
Tabla 17	Prueba de Correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 4	80
Tabla 18	Prueba de Correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 5	81

Índice de Figuras

Figura 1	Interpretación gráfica general del cansancio emocional	61
Figura 2	Interpretación gráfica general de la Inteligencia emocional	63
Figura 3	Interpretación gráfica de la dimensión Intrapersonal	65
Figura 4	Interpretación gráfica de la dimensión Interpersonal	67
Figura 5	Interpretación gráfica de la dimensión Adaptabilidad	69
Figura 6	Interpretación gráfica de la dimensión Manejo del estrés	71
Figura 7	Interpretación gráfica de la dimensión Estado de ánimo general	73

Resumen

El trabajo de tesis, *Cansancio emocional y la inteligencia emocional de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico Tacna, 2021*, tuvo como objetivo determinar la relación del cansancio emocional y la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021. Para ello se empleó una metodología de enfoque cuantitativo básica, de nivel relacional, y de diseño no experimental y transversal, siendo la población de estudio de 203 estudiantes. Con la investigación se concluyó que el cansancio emocional se relaciona con la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021, lo que se demostró según el valor de significancia calculado menor de 0.05, y que explica que el cansancio emocional, suele tener una relación de interdependencia con la inteligencia emocional en función con la dimensión intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y ánimo general. En este caso, el cansancio emocional registrado es regular, y ello guarda relación con los valores regulares de la inteligencia emocional, habiendo por tanto una relación inversamente proporcional.

Palabras clave: adaptabilidad, cansancio emocional, estrés, inteligencia emocional, manejo de estrés.

Abstract

The thesis work, Emotional exhaustion and the emotional intelligence of the fourth and fifth year high school students of the Educational Institution. Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021, aimed to determine the relationship between emotional exhaustion and emotional intelligence of the fourth and fifth year high school students of the Educational Institution Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021. To For this, a basic quantitative approach methodology was used, at a relational level, and a non-experimental and cross-sectional design, with a study population of 203 students. With the investigation, it was concluded that emotional exhaustion is significantly related to the emotional intelligence of the fourth and fifth high school students of the Educational Institution of Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021, which is used according to the value of calculated significance less than 0.05, and that explains that emotional exhaustion usually has an interdependent relationship with emotional intelligence based on the intrapersonal, interpersonal, adaptability, stress management and general mood dimensions. In this case, the recorded emotional exhaustion is regular, and this is related to the regular values of emotional intelligence, thus having a directly proportional relationship.

Keywords: adaptability, emotional exhaustion, stress, emotional intelligence, stress management.

Introducción

A finales de 2019 surgió una nueva enfermedad en Wuhan, Hubei, China, llamada coronavirus, la cual logró extenderse rápidamente a la totalidad del mundo, convirtiéndose en una pandemia (Espino et al., 2020). Durante la pandemia, el sector educativo, se vio perjudicado, se cerraron colegios y universidades, para pasar a una nueva realidad de clases remotas, que quizás hasta ese momento era desconocida para maestros y estudiantes en su gran mayoría, esta nueva metodología de enseñanza virtual, sumada a un índice de contagio elevado, ocasionó niveles de estrés, ansiedad y cansancio emocional alarmantes y poco vistos en la población en general (Ozamiz et al., 2020).

Además, el *Pew Research Center* (2020), refiere que más de un tercio de estadounidenses entre las edades entre 14 a 45 años ha experimentado niveles elevados de cansancio emocional y angustia psicológica durante el brote de coronavirus, y cerca del 46% de ellos está pasando por agotamiento físico y emocional, de este índice cerca del 59% son mujeres, y la mayor predominancia se encuentra en el sector más joven ya que de un momento a otro empezó a cambiar su estilo de vivir.

Este panorama además se encuentra presente también en el contexto peruano, según los datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2017), en promedio de 979,620 estudiantes se matricularon entre el 2015 y 2017, sin embargo, en noticias y postulados recientes, aproximadamente 65,000 estudiantes dejaron de estudiar debido a la pandemia ya que no contaban con los recursos económicos y tecnológicos para seguir con su carrera, ocasionándoles problemáticas vinculadas con el estrés y la ansiedad.

Sin embargo, en esta investigación nos vamos a centrar en la etapa de la adolescencia. Para ello, debemos entender que hablar de la adolescencia es hablar de un periodo de transición, una etapa del ciclo de crecimiento que marca el final de la niñez y pronunciamiento e inicio de la adultez, para muchos jóvenes esta etapa está llena de sensaciones de incertidumbre y desesperación; para otros, esta etapa significa

un periodo de separación de las figuras paternas e inicio, búsqueda de independencia y comienzo de amistades internas, como también de sueños y metas acerca del futuro; cuando nos referimos a la adolescencia, hablamos también de un proceso de adaptación a cambios físicos, sociales, emocionales e intelectuales; encontramos a los jóvenes intentando formar y desarrollar un concepto positivo sobre sí mismos, buscando su identidad, formado por un conjunto de valores personales y sociales, así como en experimentar la aceptación social, la identificación y el afecto entre sus pares (Pintado, et.al. 2010).

La etapa adolescencia viene a ser ese período crucial para desarrollar y mantener hábitos emocionales y sociales importantes para el bienestar mental, como el de realizar ejercicio físico regularmente; tener hábitos de sueño; desarrollar habilidades para las relaciones interpersonales y para hacer frente y resolver problema, y aprender a gestionar las emociones. Además, los ambientes propicios en la familia, la escuela y la comunidad en general también son importantes (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

La educación actualmente se encuentra inmersa en un proceso de cambio y adaptación a las nuevas exigencias planteadas en el contexto internacional (Brent, et. al. 2007). Por lo que las personas a nivel mundial, han adoptado un ritmo de vida más acelerado, en comparación de años anteriores, es decir que, ya no encuentran lugar para poder realizar las actividades previstas y/o programadas que debe llevar a cabo. Asimismo, estas problemáticas no son ajenas a nuestros estudiantes escolares de la región.

Por ejemplo, en el caso de, las instituciones educativas de Tacna, este efecto pandémico ocasionado por la COVID-19, los niveles de estrés tanto en la plana docente como en los mismos estudiantes, han llevado a altos índices de cansancio emocional en dichos contextos. Cabe señalar que el estrés, es uno de los factores más negativos que puede experimentar el ser humano, ya que, tiene la habilidad de obstruir la calidad de vida saludable del ser humano durante periodos prolongados de tiempo. Este año, con la pandemia, los estudiantes están reportando un incremento en los niveles de

depresión, ansiedad y aislamiento. El distanciamiento social y la interrupción de las rutinas escolares tradicionales pueden demostrar un reto para ellos.

De tal manera, se han realizado investigaciones correlacionales y descriptivas sobre el cansancio emocional, pero en nuestra realidad son escasos los estudios realizados, es por esto que surge la presente investigación; ya que, al tener una medición correcta de los factores que están inmersos en el cansancio emocional, brinda la posibilidad de tomar medidas inmediatas para su prevención, mediante planes de acción enfocados.

Por consecuente, se ha podido observar el papel importante que toma la inteligencia emocional, debido a que, se encuentra directamente relacionada al aspecto de la emociones e intelecto, influyendo positivamente en el sector social, académico y profesional, brindándole diferentes herramientas emocionales para poder afrontar los episodios de cansancio emocional que a diario sostiene una persona.

En tal sentido y frente a todo lo antes mencionado, resulta relevante, encontrar hasta qué punto están vinculados el cansancio emocional y la inteligencia emocional. Es por ello que, se optó por llevar a cabo la presente investigación, la que tiene por título *Cansancio emocional y la inteligencia emocional de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico Tacna, 2021*, su abordaje está compuesto por cinco capítulos.

El Capítulo I, denominado El Problema, presenta la determinación del problema, formulación del problema, justificación de la investigación, objetivos del estudio, análisis de antecedentes de la investigación y definiciones operacionales.

En Capítulo II se presenta el fundamento teórico científico de la variable Cansancio Emocional, presentando en tal el análisis de los modelos teóricos y teorías referentes a tal variable.

En Capítulo III se desarrolla el fundamento teórico científico de la variable Inteligencia emocional, presentando las teorías y modelos que sustentan tal variable.

En Capítulo IV se desarrolla la metodología de la investigación, iniciando con la presentación del enunciado de la hipótesis, operacionalización de variables, tipo y

diseño de investigación, ámbito de investigación, determinación de la unidad de estudio, población y muestra, y establecimiento de los procedimientos, técnicas e instrumentos empleados.

El Capítulo V presenta los resultados de la investigación, en el cual se realiza una descripción del trabajo de campo realizado, seguido por el diseño de presentación de resultados, según análisis de variables y dimensiones, seguido por el contraste de hipótesis, y la discusión de resultados correspondiente.

Finalmente, se presentan las conclusiones y sugerencias de la investigación, seguido por las referencias y anexos.

Capítulo I

El Problema

1.1. Determinación del Problema

Respecto a la elección de los estudiantes de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico; para desarrollar la presente investigación, se debe a que en el año 2018 y 2019 se encontraban estudiando en un colegio prefabricado en condiciones ambientales negativas, por el motivo del cambio y construcción de la infraestructura del plantel. Con esto se tiene en cuenta, que el ambiente, puede ser un gran estresor, evidenciado por debilitamiento físico, estrés emocional, resultante de la exposición crónica a las demandas incontrolables del ambiente (Martínez-Soto, et.al. 2016).

También, La Unión General de Trabajadores (2012) mencionan que la disposición del espacio de estudio viene a ser muy importante, ya que, si no es el adecuado, es fuente de insatisfacción, irritabilidad y menor rendimiento. Por otro lado, el exceso de ruido, incide negativamente en el nivel de satisfacción, en la productividad e incrementa la posibilidad de errores. El ruido interfiere en la actividad mental, provocando irritabilidad, fatiga, y dificultad de concentración. Además, el ruido es fuente de estrés: impide el proceso de pensamiento normal, provoca distracciones, y puede generar problemas de concentración y sensación de frustración.

En noviembre de 2019, se inauguró el nuevo plantel y se tenía previsto que los estudiantes regresarían en el año 2020 a sus nuevas aulas, generando expectativas en ellos. Con relación a las expectativas académicas, se asumen como aquel anhelo, esperanza o creencia que cada estudiante desarrolla en relación al aprendizaje (cognitivo y emocional) que tendrá o recibirá por parte de la institución educativa, en

la cual se encuentra, lo que permitirá que sea capaz de responder ante las necesidades sociales y académicas (Wang, et. al., 2009).

El 6 de marzo el Ministerio de Salud (MINSA, 2019) confirmó el primer caso de COVID-19 en Perú.

Sin embargo, en el año 2020, la pandemia del coronavirus ha forzado a gobiernos en más de 150 países a cerrar escuelas y cambiar a programas de formación a través de estrategias virtuales de aprendizaje para millones de estudiantes. En Perú, más de 9,9 millones de niños y adolescentes en edad escolar han sido impactados por la pandemia COVID-19 (UNESCO, 2019). El 16 de marzo de 2020, el Ministerio de Educación canceló el inicio del año escolar tradicional y extendió las vacaciones de verano normales por dos semanas, y el 20 de marzo, anunció la implementación del servicio de educación a distancia del gobierno, un programa para estudiantes en preescolar, primaria y secundaria llamado Aprendo en Casa.

La crisis sanitaria producida por el COVID-19 provocó entonces el cierre de escuelas para contener la pandemia y evitar la propagación del virus. Aunque para algunos estudiantes no ir a la escuela inicialmente puede ser bastante emocionante y un alivio, la falta de socialización y aprendizaje podría acabar siendo un gran problema a largo plazo (Cifuentes-Faura, 2020).

Los adolescentes ya no tenían espacio para compartir con sus pares, realizar actividades de ocio o jugar en el recreo, esto los llevó a la privación de la mayor parte de su interacción social, que se ve reducida solo al contacto familiar. La imposibilidad de que los adolescentes no mantengan relaciones de amistad durante este tiempo de confinamiento puede afectarles psicológicamente, algunos sintiéndose más aislados que otros. Los más mayores mantendrán contacto con sus amigos de forma online, aunque aquí también se puede producir el problema del ciberacoso entre los jóvenes, que suele aumentar en tiempos de crisis (Galoustian, 2020).

Para Parker et al. (2016), cuando las expectativas en los adolescentes no son satisfechas, el estudiante puede llegar a experimentar descontento, fracaso o poca

motivación, conllevando a que, experimente estrés, preocupación y por ende verse afectada su calidad de vida. Asimismo, según Conde et al., (2017) existe un alto porcentaje de abandono en estudiantes, que se relaciona con unas bajas expectativas académicas, a partir del desajuste entre lo esperado y lo encontrado, la escasez de recursos personales para hacer frente a las dificultades o problemas percibidos, tanto debidos al contexto y los estudios o como a características de tipo personal.

Además, se eligió a los estudiantes de 4to y 5to de secundaria se debe a que los estudiantes están a punto de egresar del colegio y además han sido alejados de sus pares, lo cual es muy importante en su desarrollo psicosocial, en este sentido, Ávila et al. (2018), resaltan que el apoyo social, actúa como un potenciador en el logro y el buen desempeño de los estudiantes, ya que contribuye a que afronten los estresores propios de su ambiente con mayores probabilidades de éxito. Según Cifuentes-Faura (2020) refiere que ir a la escuela les da los estudiantes un sinnúmero de ventajas, como tener la posibilidad de desarrollarse en el ámbito social, emocional y personal; aumentar sus destrezas, capacidades, aptitudes; realizar ejercicio físico, además de ser motivante y divertido el tiempo en la escuela.

Además, Perú fue uno de los países de América Latina que permaneció con sus escuelas totalmente cerradas durante el 2020 y 2021. La afectación emocional debido a esta situación alcanzó a toda la familia. Según (El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2022) el 73,4% de los padres o cuidadores considera que el permanecer en casa por la cuarentena afectó la salud mental de sus hijos e hijas.

Por otro lado, es importante saber que, durante el desarrollo académico, la vida escolar es una de las etapas de nuevos enfrentamientos, que exigen una gran demanda tanto de forma interna como externa, es en esta etapa donde se combina tanto el desarrollo social y personal, sobre todo orientado al futuro desempeño de un rol en la sociedad, lo cual permite guiar los rumbos que se tomarán (Matalinares et al. 2016).

Según Caraballo, 2020, los adolescentes presentan diferentes necesidades a comparación de los adultos. En la etapa en la que se encuentran, están interesados en

socializar, su individualidad e incluso pasan por el proceso de independizarse de sus padres. De este modo, las medidas sanitarias y los requisitos que se tomaron para el distanciamiento social por el COVID-19 han tenido un fuerte impacto emocional en los adolescentes en comparación de los adultos. Dependiendo de la edad, la etapa de desarrollo en la que se encuentren y su madurez, es probable que los adolescentes no comprendan la magnitud de la pandemia y el impacto en su vida.

En relación a esto, el aspecto que afecta al adolescente viene a ser el cansancio emocional, que va a opacar su capacidad de concentración, estudiar, cumplir con sus objetivos y/o obligaciones y además limita su capacidad para interactuar. Se asume que, en el Perú, al menos el 30% de los estudiantes de colegios, presenta dificultades a nivel emocional, debido a la gran presión académica que presentan, conllevando a que desarrollen cuadros de estrés, ansiedad o depresión, limitando así su capacidad de aprendizaje y sus relaciones interpersonales (Cachay, 2018).

Con el cierre de los colegios, las rutinas de los adolescentes se vieron afectadas y modificadas, su interacción regular con sus pares al tener que permanecer en casa con sus familiares. Los cambios en sus rutinas, trajeron que los adolescentes tengan cambios negativos en sus patrones de sueño, cambios en su forma de alimentarse, y una pérdida total de contacto social. Además, que quedaron lejanos de acciones importantes en su etapa de vida como actividades deportivas, bailes, entre otras, lo cual les ha causado frustraciones y tristeza (Caraballo, 2020).

En la actualidad, el entorno estudiantil no ha sido ajeno a la influencia del concepto de inteligencia emocional, debido a que, no solo influyen en las actitudes y liderazgo de los estudiantes, sino también en toda la plana docente que allí labora, en particular a los adolescentes entre 15 y 17 años; por ende, la inteligencia emocional guarda influencia en todo aquellos que se desarrolla dentro de un recinto educativo.

En efecto, esta pandemia ocasionada por la COVID-19 ha desnudado deficiencias en varios sectores públicos; dentro de los cuales, el sector salud y educativo, fueron de los más perjudicados, por no encontrarse preparados debidamente

para poder entrar a un contexto digital con inmediatez. Si bien es cierto, en el sector educativo, se han ido implementando diferentes plataformas digitales por parte de los profesores para poder cumplir con los objetivos planteados según la malla curricular.

La pandemia les ha robado a los adolescentes muchas oportunidades y experiencias que son importantes para su desarrollo socioemocional, lo cual podría tener un impacto en su salud mental.

Según, un informe desarrollado por Comisión Económica para América Latina y el Caribe–Organización de las naciones unidas para la educación, ciencia y la cultura; describe que, en el sector educativo durante la pandemia, gran parte de las medidas optadas por los diferentes países fue la suspensión de las clases presenciales en absolutamente todos los niveles educativos, por consecuente, el cierre de las escuelas, ha acarreados otros problemas en los estudiantes, como la malnutrición, estrés por la saturación de clases impartidas, desbalances emocionales; por consecuente, cansancio emocional (Comisión Económica para América Latina y el Caribe - Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [CEPAL], 2020).

En un contexto mundial, la Universidad de Granada realizó una investigación, en la cual, se reveló que, la aplicación de diversos conceptos de inteligencia emocional en seminarios impartidos a estudiantes durante el periodo de confinamiento por pandemia del coronavirus hizo que estos manejaran sus procesos adaptativos de manera más adecuada y regularan mejor sus emociones. En concreto sintieron menos desgaste académico y se mostraban más comprometidos con sus actividades académicas en comparación de antes de los talleres impartidos (Vanguardia, 2020).

Por otro lado, los estudiantes, a través de, la virtualidad motivada por la crisis ocasionada por la COVID-19, también ha significado un reto emocional, no obstante, la mayoría de instituciones habilitaron la capacidad de sus calls centers existentes con el objeto de brindar diversos soportes en materia psicológica a los ciudadanos. Sin embargo, el gran problema que se ha podido identificar respecto a los estudiantes es el equilibrio entre; las tareas, la escuela y el descanso; Además de la precariedad

tecnológica, en la cual, viven algunos estudiantes para poder acceder a las clases en línea (Cerino, 2020).

Se considera, además, que el agotamiento o cansancio emocional es aquella dificultad, que se presenta en un primer momento, como una sensación de pesadez, en las tareas diarias realizadas por la persona, desde actividades mínimas hasta las más complejas, que se perciben como demasiado estresantes y agotan la energía, concentración y atención, conllevando a que resulte cada vez más difícil cumplir con las actividades pendientes o encomendadas (Robson, 2016).

De esta manera, Cruz y Puentes (2017) ven al cansancio emocional como una dificultad, que cada vez, se encuentra más presente en la población estudiantil, conllevando a que las constantes exigencias a las que se encuentran inmersos sobrepasen sus recursos, y al no poseer un adecuado conocimiento y confianza en sus recursos, puede llegar a disminuir su rendimiento académico y deteriorar sus relaciones interpersonales. Además, es importante conocer, si se permite que los estudiantes, afronten solos estas situaciones negativas por sí solos, es probable que en un futuro sean adultos con dificultades a nivel social, familiar como intrapersonal pues nunca se les enseñó o acompañó, a enfrentar y superar dicho cansancio de manera exitosa (Güemes, et. al., 2017).

Asimismo, la gran mayoría de profesorado en ejercicio no han recibido nunca ningún tipo de formación en educación emocional de forma sistemática, algunos expertos y fuentes consultadas consideran que el profesorado necesita más que nunca formarse en educación emocional. De esta forma podrá desarrollar y practicar la inteligencia emocional y así manejar las emociones de miedo, incertidumbre y motivación que le ayude a incentivar el aprendizaje del alumnado en momentos difíciles (Bosada, 2020).

Nuestra región, no ha estado exenta de esta problemática, es así que, por motivos de la pandemia por la COVID-19, absolutamente todas las instituciones educativas, suspendieron las clases presenciales; pasando de esta manera a la

virtualidad. Esta medida ha generado que diferentes estudiantes atraviesen episodios estresantes de cansancio emocional, por el tiempo excesivo que demanda estar sentado atendiendo las lecciones impartidas por los profesores respectivos.

En este caso en particular, se va a investigar a los estudiantes del nivel secundario de 4to y 5to de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico; que permanecen estudiando en sus ordenadores, esto ha generado que los mismos estudiantes se estresen, generando un cansancio emocional, y que no puedan controlar sus emociones, debido a su estilo de vida, porque ya no pueden interactuar presencialmente y consideramos que esto también afectaría mucho en su aprendizaje.

Por otro lado, es necesario saber que la inteligencia emocional comienza a desarrollarse desde la niñez, pero el periodo clave para ella es la adolescencia. Es una etapa vulnerable, sin lugar a dudas, el buen manejo de las emociones y el autoconocimiento son esenciales en este proceso (Colom & Fernández, 2013).

Además, Cano y Zea (2012) refieren que uno de los grandes problemas en nuestro país es la falta de preocupación por aspectos vinculados a la inteligencia emocional de todos los que se encuentran inmersos. Actualmente el mundo en que habitamos es globalizado, estamos en la era del conocimiento, donde lo que prima son justamente estos y son los que están relacionados directamente con el nivel emocional que se posee. El interés por la inteligencia emocional ha ido en aumento en los últimos años, teniendo importancia el tener un manejo adecuado de las emociones, para mantener relaciones interpersonales adecuadas y para la satisfacción personal. Toro (2018) menciona que algunos expertos le dan bastante interés a la inteligencia emocional y calculan que solo un 20% de los triunfos en la vida se debe a la inteligencia intelectual y el 80%, depende de que se tenga una buena inteligencia emocional.

Además, se ha comprobado cómo algunos déficits emocionales pueden ser factores de vulnerabilidad para el desarrollo y el mantenimiento de ciertas patologías como la ansiedad, depresión y los trastornos de la conducta alimentaria, entre otros (Méndez, et. al. 2008).

Por otro lado, según Barrera (2020) las investigaciones recientes que se han realizado sobre el estrés durante la pandemia en etapa de cuarentena, muestran que los estudiantes fueron la población más afectada y esto se revela en que el 70.5% de los estudiantes presenta sobrecarga académica, uno de los constantes estresores, los que resultan en altos niveles de estrés, causando un gran daño en la salud sobre todo en las horas para dormir, el sistema inmunitario y presión arterial.

Además, se puede aludir que existe un problema por parte de los estudiantes, respecto a la tecnología necesaria para poder acceder a las clases en línea, generando una desmotivación, algunos no logran tener mucha paciencia y algunos se irritan rápidamente, entre otros factores generando un cansancio emocional, y a la vez que los mismos estudiantes no pueden controlar sus propias emociones generando un bajo aprendizaje, también los expertos refieren que los profesores deben estar capacitados para poder conllevar una educación emocional, para así poder ayudar a los estudiantes.

Ante esta realidad problemática, se decidió optar por estudiantes de cuarto y quinto de secundaria para objeto de la presente investigación, ya que, según Bisquerra et al. (2014), la adolescencia como tal es un síntoma de inestabilidad emocional. En esta etapa los adolescentes pasan de forma rápida de la desesperación a la euforia, del enamoramiento a la culpa, del aburrimiento a la excitación. Respecto a esto, se deduce que educar a los adolescentes con inteligencia emocional, resulta necesario, con el fin de, prepararlos para desenvolverse en diferentes situaciones de la vida; ya estando a puertas de enfrentarse al mundo universitario y/o laboral. Es por ello que en esta investigación se busca determinar como el cansancio emocional está relacionado con la inteligencia emocional de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de la ciudad de Tacna, 2021.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Pregunta General

¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021?

1.2.2. Preguntas Específicas

¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la dimensión intrapersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021?

¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la dimensión interpersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021?

¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la dimensión adaptabilidad de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021?

¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la dimensión manejo del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021?

¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la dimensión ánimo general de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021?

1.3. Justificación de la Investigación

El Ministerio de Salud (MINSA) considera que la salud mental no solo debe comenzar en casa sino en la escuela, abordando problemas como el que se presenta en

la presente investigación; en una etapa como la adolescencia donde los parámetros sociales en la actualidad influyen en personas que recién están adaptando su yo para poder enfrentarse al mundo adulto (Surichaqui, 2012).

En la actualidad son numerosos los estudios que se realizaron con respecto a la inteligencia emocional y su relación con diversos aspectos de la vida diaria. Se ha reconocido lo importante que viene a ser emocionalmente inteligente, para responder óptimamente en diversas situaciones, además para sentirnos en bienestar tanto a nivel social como a nivel individual, no obstante, las investigaciones a nivel regional, son reducidas.

La presente investigación es importante, porque está relacionado a los problemas que acarrearán día a día a los estudiantes de diferentes sectores; ello permitirá conocer el nivel de inteligencia emocional y de cansancio emocional que muestran los estudiantes de la institución educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico y la relación que podría existir entre ambos constructos, lo que hace que los estudiantes no puedan controlar sus emociones en tiempos de COVID-19, en la educación virtual que actualmente se encuentran inmersos; contribuyendo teóricamente como aporte al campo de las investigaciones, calidad de vida emocional, bienestar psicológico, autorregulación emocional, en este sector poco estudiado; además los resultados abren una nueva línea de investigación donde los datos servirán de antecedentes para futuras investigaciones.

Justificación Teórica: En dicho ámbito, la investigación tiene su justificación en la ampliación de las teorías de cansancio emocional, asimismo de la inteligencia emocional, a causa de que, el presente estudio demanda la realización de análisis de información bibliográfica que aborde estas variables, de tal forma que, dicha información y teorías encontradas, sean contrastadas en el entorno problemático en cuestión. Además, gracias a dicho contraste, se logrará implementar la teoría científica respecto al tema investigado.

Justificación Metodológica: Los instrumentos utilizados en la presente investigación van a servir para investigaciones próximas que tengan similitud con el tema de estudio.

Justificación Social: los resultados permitirán que profesionales que están relacionado a esta área, universidades y centros de investigación, tengan información relevante sobre cómo está relacionado el cansancio emocional con la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de la ciudad de Tacna, 2021.

Por otro lado, considero la necesidad de poder realizar un diagnóstico respecto al cansancio emocional e inteligencia emocional, ya que, les será de gran utilidad para poder aplicarlo en diferentes situaciones de la vida diaria de los estudiantes (Bisquerra, 2014).

Cabe precisar que el presente estudio está relacionado con las líneas de investigación que la Universidad Privada de Tacna plantea para las investigaciones de pregrado de la Escuela Profesional de Humanidades.

1.4. Objetivos

1.4.1. *Objetivo General*

Determinar la relación del cansancio emocional y la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

1.4.2. *Objetivos Específicos*

Determinar si existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión intrapersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

Determinar si existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión interpersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

Determinar si existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión adaptabilidad de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

Determinar si existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión manejo del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

Determinar si existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión ánimo general de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

1.5. Antecedentes del Estudio

1.5.1. Antecedentes Internacionales

Herrera et al. (2016), desarrollaron la tesis *Cansancio emocional en estudiantes universitarios*, de la Revista de Educación y Humanidades, en España. El objetivo general fue analizar el nivel de cansancio Emocional del alumnado universitario. Para ello, participaron una muestra de 187 estudiantes universitarios de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad de Granada en el Campus Universitario de Melilla. El instrumento empleado fue la Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Ramos; Manga; Morán (2005). La técnica de recolección de datos fue la encuesta. La fiabilidad y validez de constructo del cuestionario se calcularon con apoyo de la prueba chi cuadrado, Kruskal-Wallis y Spearman. Los resultados mostraron que las escalas de fatiga emocional y satisfacción con la investigación, diferían según el género. De igual forma, dependiendo de la titulación y el curso, se encontraron diferencias en la primera

escala. La edad no fue importante. Además, la escala de autoestima estuvo relacionada con las dos escalas mencionadas anteriormente.

Figuroa y Funes (2018), realizaron la investigación titulada *Inteligencia emocional, empatía y rendimiento académico en estudiantes universitarios*, de la Universidad Católica Argentina. Tuvo como objetivo estudiar la relación entre la inteligencia emocional (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en general), la empatía cognitiva y afectiva y el rendimiento académico en estudiantes universitarios que cursan los últimos años. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional, transversal y de campo. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes que cursaban los últimos años, de las carreras de Ciencias Sociales y Humanidades, Ciencias Económicas y Ciencias Jurídicas. Se utilizaron los siguientes instrumentos: Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On (ICE), Índice de Reactividad Interpersonal de Davis (IRI) y Cuestionario de Rendimiento Académico. Respecto al procesamiento de datos, se utilizó el programa SPSS. Los resultados evidenciaron que, en términos de inteligencia emocional y rendimiento académico, la única escala que se relaciona con las calificaciones promedio fue la escala introspectiva. En términos de empatía y rendimiento académico, los estudiantes que tuvieron más empatía cognitiva desarrollada que empatía emocional fueron ligeramente superiores. Cabe mencionar que todas las correlaciones fueron muy bajas.

Torres y Sosa (2020), desarrollaron la tesis *Inteligencia emocional de los estudiantes de pregrado de las licenciaturas de enfermería*, de la Revista Cuidarte, en Ciudad de México. Su objetivo fue identificar niveles de inteligencia emocional de los estudiantes de las carreras de licenciatura en enfermería en 2017. El tipo de investigación fue cuantitativo, descriptivo, y transversal. La muestra estuvo conformada por 90 estudiantes en ciudad de México. Se aplicaron 6 escalas (EIE-25, GQH-12, PANAS, ECE, MBI-SS y UWES-S). La técnica de recolección de datos fue la encuesta. Se utilizó la prueba estadística de Pearson y Fisher. Los resultados evidenciaron que el 13.3% (12) tenían adecuados niveles de IE, tenían satisfacción por

el estudio el 100% (12) de los que tienen adecuada IE, mientras que el 60.25% (47) en los de menor IE, con valor $p= 0.007$. La edad, el semestre, sexo, el horario y la carrera reportaron $p > 0.203$. Finalmente, se concluyó que el cociente emocional de los estudiantes de enfermería tiene mayores necesidades, y es conveniente que el departamento competente que implementa el plan de estudio elabore estrategias que conduzcan al desarrollo de la inteligencia emocional, y no solo el desarrollo intelectual.

1.5.2. Antecedentes Nacionales

Tejada (2020), realizó la investigación *Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo*, de la Universidad Privada Antenor Orrego. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre las variables de Cansancio emocional y Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo. La investigación fue de tipo sustantiva descriptiva, con diseño correlacional. Se trabajó con una muestra de 179 estudiantes. Además, para su evaluación se aplicaron la Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Ramos et al. (2005) y la Escala de Procrastinación en adolescentes (EPA) de Arévalo, E. y cols. (2011). La técnica de recolección de datos fue la encuesta. Una vez realizado el análisis estadístico correspondiente con el apoyo de MS Excel y el programa SPSSv25, el resultado fue que efectivamente existe un nivel general de fatiga emocional de bajo nivel y un nivel moderado de fatiga emocional en la población. La procrastinación estuvo en un nivel general. En cuanto al análisis de correlación, se encontró que efectivamente existe una correlación altamente significativa ($p < 0.01$), directamente, existe un grado moderado de influencia entre la fatiga emocional y la dilación en el grupo de estudiantes.

Taboada (2020), elaboró la tesis titulada *Expectativas académicas y cansancio emocional en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*, de la Universidad Privada del Norte. Tuvo como objetivo determinar la relación entre las expectativas académicas y el cansancio emocional en los estudiantes de una Universidad Privada de

Trujillo. El tipo de investigación fue correlacional, de diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes, seleccionados a partir de un muestreo probabilístico por conveniencia, quienes respondieron al Cuestionario de Expectativas Académicas de Deaño et al., (2015) y la Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Domínguez (2014). La técnica de recolección de datos fue la encuesta. Los resultados permitieron apreciar que existe una correlación trivial entre las expectativas académicas (Formación para el empleo/ carrera, desarrollo personal y social, movilidad estudiantil, Implicación política y ciudadanía, presión social, calidad de información, interacción social) con el cansancio emocional en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, rechazándose así la hipótesis planteada. En relación los niveles, se apreció una tendencia de nivel medio en las expectativas académicas y en el cansancio emocional.

Rosas (2021), de la Universidad Autónoma de Ica, Chincha; desarrolló su tesis *Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la academia preuniversitaria Bryce, Arequipa, 2020*. Tuvo como objetivo identificar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el estrés académico en los estudiantes de la Academia Preuniversitaria Bryce de Arequipa, 2020. El estudio tuvo un diseño básico no experimental transversal correlacional. Se trabajó con una muestra de 130 preuniversitarios de la academia Bryce de Arequipa, en la cual participaron estudiantes con edades entre los 14 a 18 años. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario Emocional Bar-On-ICE: NA – Abreviado, adaptado por la Ps. Nelly Ugarriza y Liz Pajares; y el Inventario SISCO del Estrés Académico, adaptado por el Dr. Arturo Barraza Macías. La técnica de recolección de datos fue la encuesta. Para buscar la asociación entre ambas variables se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman. Los resultados mostraron que existen correlaciones positivas y débiles entre inteligencia emocional y estrés académico, pero no significativas. Asimismo, se pudo determinar que sí existe una correlación positiva significativa entre las dimensiones de la Relación Interpersonal ($r=.314$; $x=0.000$ $p>0.05$), Adaptabilidad ($r=.176$; $x=0.045$ $p>0.05$) y Manejo de estrés ($r=-.224$; $x=0.010$ $p>0.05$) con el Estrés Académico.

Huayhua (2020), de la Universidad San Ignacio de Loyola, Lima; desarrolló su tesis *Cansancio emocional e inteligencia emocional en trabajadores de una empresa privada de vigilancia de Lima Metropolitana*. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el cansancio emocional y la inteligencia emocional en una muestra no probabilística compuesta por 121 trabajadores masculinos de vigilancia de Lima Metropolitana, con edad promedio de 46.33. Se hizo uso de la Escala de Cansancio Emocional (Welsch, 2019) y la Escala de Inteligencia Emocional de Wong-Law (Merino, Lunahuana, y Pradhan, 2016). Se realizaron análisis de correlación con la prueba de rho de Spearman y los resultados mostraron que existe una relación estadísticamente significativa negativa ($\rho = -.319$) entre el cansancio emocional (CE) y los factores de inteligencia emocional (IE) ($\rho = -.319$ para autoevaluación emocional, $\rho = -.309$ para evaluación emocional de los demás, $\rho = -.237$ para el uso de las emociones, y $\rho = -.323$ para la regulación emocional). En cuanto al tiempo de experiencia, predominaron mayores niveles de CE y menores niveles de IE en personal que tiene entre los 15 a 20 años de experiencia en el rubro de seguridad. Se concluye que el personal de vigilancia evidencia poca canalización del CE que les genera dificultades en la autoevaluación emocional, evaluación emocional de los demás, el uso de las emociones y la regulación emocional.

1.5.3. Antecedentes Locales

Aldana (2018), de la Universidad Privada de Tacna, realizó la investigación titulada *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de la institución educativa San Martín de Porres, 2017*. El objetivo del trabajo fue determinar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa *San Martín de Porres*. La investigación fue de tipo descriptivo, de diseño no experimental. La muestra está compuesta por 86 estudiantes que cursan el quinto año del nivel

secundario. Se aplicó como técnica de recolección de datos la encuesta para la variable inteligencia emocional y el análisis documental para la variable rendimiento. El instrumento utilizado fue el Test de Bar-On-ICE. La técnica de recolección de datos fue la encuesta. En los resultados se evidenció que los estudiantes mostraron una inteligencia emocional normal (53%) y un rendimiento académico esperado (59%). La conclusión evidenció que la inteligencia emocional se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de quinto grado de la institución educativa *San Martín de Porres*, con un nivel de confianza del 95%. El valor de correlación (0.445) indicó que existe una correlación positiva entre las variables; es decir, a mayor inteligencia emocional, mayor rendimiento académico.

Catari (2018), desarrolló la tesis titulada *Inteligencia emocional y el rendimiento académico de los estudiantes en la asignatura de química del I ciclo de la escuela profesional de odontología de la Universidad Privada de Tacna, 2017*. El objetivo del trabajo fue determinar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico de los estudiantes en la asignatura de Química del I Ciclo de la Escuela Profesional de Odontología de la Universidad Privada de Tacna del año 2017. La investigación fue de enfoque cuantitativo, por su finalidad de tipo básico, por el nivel de conocimientos alcanzados de tipo relacional. La investigación fue de tipo descriptivo – correlacional, y de diseño no experimental transeccional. La muestra estuvo conformada por 74 estudiantes. Para recoger información sobre la variable inteligencia emocional se empleó el cuestionario de Bar-On-ICE y para obtener la información respecto al rendimiento académico se hizo uso de las notas obtenidas por los estudiantes al final del I ciclo en la asignatura de química. La técnica de recolección de datos fue la encuesta. Los resultados mostraron un nivel de inteligencia emocional general bajo en el 24.3%, y un rendimiento académico regular en un 71.6%. Finalmente, se concluyó que la relación entre las variables estudiadas es directamente significativa y proporcional ($r: 0.680$).

Bueno (2018), de la Universidad Privada de Tacna, desarrolló la tesis titulada *Inteligencia emocional y desempeño laboral de los trabajadores del Banco de la*

Nación Tacna, 2017. El objetivo del trabajo fue determinar la relación de la Inteligencia Emocional con el Desempeño Laboral de los trabajadores del Banco de la Nación Tacna, periodo 2017. El tipo de investigación correspondió a una Descriptiva – Relacional y el diseño fue No Experimental. Se utilizó una muestra no probabilística intencional de 40 trabajadores. El ámbito de estudio fue provincial y la técnica utilizada para recoger la información fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. La Inteligencia Emocional se midió con la prueba TMMS – 24 de Salovey y Mayer y el Desempeño Laboral con el cuestionario de Williams y Anderson (1991). Se utilizó la prueba de Correlación de Spearman para determinar la relación entre la variable Inteligencia Emocional y Desempeño Laboral, utilizando un nivel de confianza del 95%, el nivel de correlación alcanza un valor de 0.926 lo cual refleja una correlación positiva fuerte entre la Inteligencia Emocional y el Desempeño Laboral. Con ello, se comprobó la hipótesis general, concluyendo que la Inteligencia Emocional sí se relaciona con el Desempeño Laboral de los trabajadores del Banco de la Nación Tacna, periodo 2017.

1.6. Definiciones Básicas

1.6.1. Adaptabilidad

Permite apreciar el éxito de la persona ante las exigencias del entorno, evaluando y enfrentando de forma efectiva las situaciones problemáticas. Son personas flexibles, realistas para entender situaciones problemáticas y hábiles para llegar a soluciones adecuadas con un buen manejo de las dificultades diarias. Área que reúne: (a) Solución de problemas. Es la habilidad para definir e identificar los problemas como también para generar e implementar soluciones optimas y efectivas. (b) Prueba de realidad. La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en realidad existe (lo objetivo). (c) Flexibilidad. La habilidad para realizar un

ajuste adecuado a los pensamientos, emociones, y conductas a situaciones y condiciones cambiantes (Bar-On, 1997).

1.6.5. Cansancio Emocional

Ramos et al. (2005) definen cansancio emocional como la respuesta más destacada a los estímulos estresantes del ambiente. Además de la respuesta básica al estrés que muestra correlación positiva esperada con excesivas demandas, como un modo de enfrentar la sobrecarga.

1.6.6. Estado de Ánimo general

Según Bar-On (1997), Mide la capacidad de la persona para disfrutar de la vida y sentirse contento en general. Son personas alegres, positivas y optimistas que saben cómo disfrutar de la vida. Es un elemento esencial para la interacción con los demás: como un componente motivacional que influye en la capacidad para solucionar los problemas y ser tolerantes al estrés (siendo complemento del manejo de estrés). Contribuyen a crear una atmósfera edificante y positiva. Área que reúne: (a) Felicidad, la habilidad para sentirse satisfecho, divertirse, expresar sentimientos positivos y disfrutar de sí mismo y de otros. (b) Optimismo, es la habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida y mantener una actitud adecuada, a pesar de los sentimientos negativos y la adversidad.

1.6.2. Inteligencia Emocional

Según Bar-On (1997) la inteligencia emocional, es una capacidad humana, que permite reconocer las emociones propias y las de los demás, así como diferenciar entre ellas y utilizar la información que nos proporciona para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones. La inteligencia emocional no es ahogar las emociones sino dirigir las y equilibrarlas (Bar-On, 1997).

1.6.3. *Interpersonal*

Abarca las habilidades y desempeño interpersonal. Quienes tienen esta área desarrollada son personas que poseen buenas habilidades sociales: es decir que comprenden, interactúan y se relacionan muy bien con los demás. Área que reúne los siguientes componentes: (a) Empatía. Es la habilidad de apreciar, percatarse y comprender los sentimientos de los demás. (b) Relaciones interpersonales. La habilidad para mantener y establecer relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una intimidad y cercanía emocional. (c) Responsabilidad social. La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que, contribuye, coopera y es un miembro constructivo del grupo social (Bar-On, 1997).

1.6.4. *Intrapersonal*

La manera como las personas se ven a sí mismas. Evalúa el *Yo* interior. Personas que están en contacto con sus sentimientos, se sienten bien consigo mismos y positivos respecto a lo que están haciendo en su vida. Comprende el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia variedad de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente nombrarlas y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta. Área que reúne a los siguientes componentes: (a) Comprensión emocional de sí mismo. Viene a ser la habilidad para poder percatarse y comprender los propios sentimientos y emociones, además de diferenciarlos y conocer el porqué de éstos. (b) Asertividad. Es la habilidad para poder expresar creencias, pensamientos y sentimientos sin causar algún daño en los demás y defender los derechos propios de manera no destructiva. (c) Autoconcepto. Es la habilidad para aceptar, respetarse a sí mismo, comprenderse, aceptando los aspectos negativos y positivos, así como las posibilidades y limitaciones. (d) Autorrealización. Es la habilidad para realizar lo que realmente queremos, podemos y disfrutamos de hacerlo. (e) Independencia. Es la

habilidad para poder autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en las acciones, pensamientos, y además de ser independientes emocionalmente para tomar decisiones (Bar-On, 1997).

1.6.5. Manejo de Estrés

Son capaces de resistir al estrés sin desmoronarse o perder el control, por lo general son calmados, rara vez impulsivos, y trabajan bien bajo presión. Área que reúne: (a) Control de impulsos. La habilidad para resistir o postergar tentaciones o un impulso para actuar y controlar nuestras emociones. (b) Tolerancia al estrés. Es la habilidad para soportar situaciones estresantes y adversas, además de fuertes emociones sin desmoronarse, enfrentando positivamente y de manera activa el estrés (Bar-On, 1997).

Capítulo II

Fundamento Teórico Científico de la Variable Cansancio Emocional

2.1. Cansancio

El cansancio es la ausencia de fuerza (Díaz-Caneja et al., 2007; Molina, 2016), luego de haber realizado un esfuerzo, este puede darse en: (a) aspecto físico, implica la disminución de la energía y por lo tanto, debilidad corporal; (b) intelectual, ocasiona dificultad en ciertas facultades, tales como la concentración y memoria; (c) emocional, provoca la disminución o pérdida de las facultades afectivas para con los demás (Gamboa et al., 2008; Ramos et al., 2005).

El cansancio ocasiona una serie de reacciones respecto a nuestro actuar en la vida cotidiana, vinculadas a la respuesta emocional, cognitiva o física dada a distintas situaciones (Maslach, 1976; Ramos et al., 2005).

2.2. Cansancio Emocional

2.2.1. Definición

Según Rosales y Rosales (2013), es una dificultad que impide que las personas se den cuenta de sí mismas, destruye relaciones saludables y conduce gradualmente al deterioro de la confianza y la estabilidad emocional.

Por otro lado, Barnes y Van (2009) indican que el cansancio emocional es un estado de fatiga física, emocional y mental. Se debe a la constante situación emocional abrumadora de la persona y la presión excesiva.

Asimismo, Caballero y Hederich (2009), señalan que se entiende por cansancio emocional el desgaste que las personas experimentan como producto de dificultades o acumulación de fatiga después de realizar diversas actividades.

Gamboa et al. (2008), mencionan que el cansancio emocional es la reducción de factores emocionales, lo que resulta en la sensación de no poder dar nada a los demás.

Por otro lado, Cordes y Dougherty (1993) afirman que el cansancio emocional es la impresión de energía insuficiente y recursos emocionales reducidos.

Puede mezclarse con emociones, como, frustración y tensión, lo que lleva a una baja moral en el desempeño laboral o académico.

El cansancio emocional, durante la época escolar genera la poca motivación, la ausencia de interés (Annetta, 2014; Pedraz-Petrozzi, 2018; Vermeil, 1989), la alteración continua de humor (Garralda et al., 1999; Villafañe, 1935) y la expresión casi nula de sus emociones (Díaz-Caneja et al., 2007).

2.2.2. Características del Cansancio Emocional

Uno de los principales predictores para el cansancio emocional, el cual es un tema relevante en la actualidad, como se ha encontrado que conlleva a diversas repercusiones en la salud tanto física como emocional, a su vez al rendimiento académico y a otros factores a los que están expuestos los estudiantes por mantener una mayor dedicación a sus actividades académicas (Domínguez, et. al., 2018).

Para Gil y Manzano (2015), el cansancio emocional presenta las siguientes características:

Primero se presencia una baja ilusión al realizar actividades, lo que significa que el grado de realización de las actividades disminuye gradualmente, limitando así el alcance relacionado con las metas o deseos. Asimismo, la pereza, esta es una expresión de una conducta negativa hacia otros estudiantes o profesores. Asimismo, la persona puede ser perezoso con las emociones de los demás. Por otro lado, la culpa, es producto de las actitudes del entorno, lo que lleva a experimentar emociones relacionadas con el declive o la tristeza.

El cansancio emocional se logra explicar por medio de un modelo integral que asume que es producto del uso de estrategias incorrectas, que el adolescente utiliza para hacer frente a situaciones que considera estresantes, de agotamiento o amenazas.

En este sentido, el cansancio emocional puede conllevar un deterioro paulatino y un deterioro crónico de la calidad de vida de la persona que lo presenta. Es decir, desde este enfoque, el cansancio emocional, proviene de las actividades estresantes que experimentan los estudiantes, que es la sobrecarga perceptiva que generan los exámenes, las tareas y las relaciones con los profesores o compañeros de clase.

2.2.3. Niveles del Cansancio Emocional

Vega et al. (2009), indica que el cansancio emocional presenta niveles, dentro de los cuales, se considera al nivel psicológico, reflejado en dificultades, como, negatividad, depresión, culpa, ansiedad, ira, baja tolerancia a la frustración, uso excesivo de sustancias psicoactivas. Por otro lado, tenemos al referido al contexto organizativo/académico, hay cierta indiferencia hacia las actividades laborales/académicas, menor interés por hacer algo, actitud negativa hacia el trato con los demás, et; y finalmente referido al contexto ambiental, existen actitudes negativas generalizadas hacia la vida, que reducen la calidad de vida de las personas que tiene cansancio emocional.

2.2.4. *Causas del Cansancio Emocional*

El cansancio emocional proviene del desequilibrio entre dar y recibir. La característica de las personas que sufren de cansancio emocional es que no van a limitar su dedicación, ya sea en la escuela, el trabajo, en la familia, en pareja o en cualquier ámbito (Gila, 2018).

Según Aquilea (2021), las razones de esta situación pueden variar de una situación a otra. Lo mejor es averiguar la razón o razones que llevaron a este estado y combatirlo de manera efectiva. Algunas de las razones relacionadas con la aparición de cansancio emocional son el estrés, el cual, es una respuesta normal y adaptativa del cuerpo para responder a situaciones con mayores exigencias. Esta respuesta activa y prepara al cuerpo. Pero aparecerán mantenimiento a largo plazo, fatiga, agotamiento y otros síntomas. Asimismo, tenemos la virtualidad, su introducción al mundo académico, ha provocado una reducción de la movilidad y las actividades institucionales. Los adolescentes caminan de la cama a la mesa y la silla y pasaba horas allí. El entorno académico ha cambiado por completo, creando un entorno casi no estimulante, sin contactos sociales y monótonos. Estos aspectos pueden conducir al aburrimiento diario y la falta de motivación, lo que puede llevar al cansancio emocional.

2.2.5. *Síntomas del Cansancio Emocional*

Asimismo, Gila (2018) señala que antes de que aparezca el cansancio emocional en sí, hay algunos signos de él. Estas son señales que generalmente no se consideran demasiado. Si se reconocen, se pueden tomar medidas a tiempo. Los síntomas preliminares del cansancio emocional son:

Cansancio físico. La gente a menudo se siente cansada. Desde el momento en que abre los ojos, siente lo arduo que es el día esperándolo.

Insomnio. Aunque suene paradójico, a las personas que están emocionalmente cansadas les resulta girar la cabeza para difícil conciliar el sueño, además de mantenerlo.

Irritabilidad. La persona a veces se siente incómoda y pierde el autocontrol. Las personas exhaustas parecen estar de mal humor y son demasiado sensibles a cualquier gesto de crítica o desaprobación.

Falta de motivación. La persona emocionalmente cansada comienza a actuar mecánicamente. Es como si se hubiera visto obligado a hacer lo que hizo. No tienen entusiasmo ni interés en sus actividades.

Distanciamiento afectivo. Las emociones comienzan a tornarse cada vez más planas. Parece que realmente no pueden sentir nada.

Olvidos frecuentes. La saturación de información y / o estímulos conduce a fallas en la memoria. Las pequeñas cosas son fáciles de olvidar.

Dificultades para pensar. La persona se confunde fácilmente. Cada actividad lleva más tiempo que antes. Se razona de manera lenta.

2.2.6. Consecuencias del Cansancio Emocional

Citando a González (2018), todos los síntomas que se han explicado, si no se resuelven a tiempo, todos los síntomas observados conllevan al cansancio emocional que puede a problemas graves, como depresión mayor, trastornos de ansiedad (como es la ansiedad generalizada o el pánico), y enfermedades médicas, como problemas gastrointestinales o úlceras.

De manera similar, el cansancio emocional puede causar serios problemas de autoestima en los adolescentes, debido a que la persona se siente abrumada, ya no recuerda sus logros y ya no cree en sus propias habilidades. Bajo el paraguas del cansancio emocional, la sensación de incompetencia es cada vez más grande.

2.2.7. El Cansancio Emocional en Relación con la Edad

Según la edad el cansancio emocional tiene una variación. Ha sido diagnosticada frecuentemente en adultos (Cubillo, 2013), con edades entre los 20 y 40 años (Faro et al., 2016). Sin embargo, en los últimos años es considerada un fenómeno frecuente en edades pediátricas (Guerra et al., 2017). Principalmente en la adolescencia (Díaz-Caneja et al., 2007; Cárdenas et al., 2017; Guerra et al., 2017; ya que es una etapa de esfuerzo continuo para adaptarse.

2.2.8. Discriminación con Otros Constructos

El concepto de cansancio emocional ha dado lugar a muchas discusiones por la confusión que genera a la hora de diferenciarlo con otros conceptos, pero Shirom (1989) afirma que el cansancio emocional no se solapa con otros constructos de orden psicológico.

2.2.8.1. Estrés General. Entre cansancio emocional y el estrés general, se logran distinguir con facilidad pues el primero sólo hace referencia a efectos negativos para la persona y su entorno, mientras que el estrés general es un proceso psicológico que conlleva efectos positivos y negativos.

2.2.8.2. Fatiga Física. Para diferenciar la fatiga física del cansancio emocional lo fundamental es observar el proceso de recuperación (Pines y Aronson, 1988), ya que el cansancio emocional se caracteriza por una recuperación lenta y va acompañada de sentimientos profundos de fracaso, mientras que en la fatiga física la recuperación es más rápida y puede estar acompañada de sentimientos de realización personal y a veces de éxito.

2.2.9. El Cansancio Emocional y el Síndrome de Burnout

Dentro de lo que amerita el contexto actual, el síndrome de burnout (SB) según Maslach, et. al., (2001) viene a ser el agotamiento que se desarrolla por diferentes contextos o actividades que demandan el uso excesivo del cuerpo y la mente, llevándolo así a tener fracasos en sus actividades, además está vinculado con la pérdida de motivación. Además, lo que constituye al síndrome de burnout está constituido por el cansancio emocional, la despersonalización y la baja eficacia. La primera dimensión, se relaciona con sentimientos de desgaste en los recursos emocionales, es decir, la persona se siente que no puede ofrecer nada a los demás. La segunda dimensión, se caracteriza por tener un sentimiento de desapego, por lo que toma un distanciamiento y actitudes frías, negativas hacia las personas. Por último, la tercera dimensión, se refiere a los sentimientos negativos respecto a la falta de competencia y eficacia, en donde se puede generar sentimientos de fracaso y baja autoestima (Martínez & Pinto, 2005).

Aunque el síndrome de burnout es muy usado para medir sus efectos en trabajadores, existe una abismal diferencia cuando se relaciona con las actividades académicas (Domínguez, 2013), es por ello que se comienza a desarrollar el término de burnout académico, del cual se destaca la primera etapa en el SB, que es cansancio emocional, esta etapa prevalece en los estudiantes debido a que las otras denominadas despersonalización y baja eficacia no son significativas en ellos. A esto se incluye que el Burnout académico vendría a ser un factor negativo para la eficiencia del estudiante ya que no le permite afrontar eventos relacionados a su vida académica o por el mal manejo de la expresión emocional (Domínguez, 2016).

Entonces según Domínguez, et. al., (2018) el cansancio emocional suele desarrollarse entre los estudiantes, todo inicia por la existencia de una falta de equilibrio con respecto a las exigencias académicas y los recursos que se tiene. Debido a ello la probabilidad de fracaso es muy alta, lo cual va a provocar emociones negativas, que puede transformarse en consecuencias perjudiciales a un nivel personal como son los síntomas de depresión y ansiedad, y a un nivel académico se ve perjudicado su rendimiento, el cual solo sería descendente.

2.2.10. Modelos Teóricos del Cansancio Emocional

2.2.10.1. Modelo de Pines. Pines (1993), señala que el fenómeno del cansancio emocional, radica cuando se pone la búsqueda del sentido existencial en el trabajo y fracasa en su labor. Estas personas lo que hacen es darle sentido a su existencia por medio de actividad o tareas. Este modelo es motivacional, y sustenta que sólo se agotan las personas con una alta motivación y altas expectativas. Las personas con una baja motivación inicial pueden experimentar depresión, alienación, estrés o incluso fatiga, pero no van a desarrollar cansancio emocional como tal. Por lo tanto, el cansancio emocional es explicado como un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por afrontar situaciones de estrés crónico junto con muy altas expectativas. El cansancio emocional viene a ser entonces lo que resulta del proceso de desilusión donde la capacidad de adaptación de una persona queda disminuida severamente.

2.2.10.2. Modelo de Autoeficacia de Cherniss. Este modelo nos explica que la consecución independiente y exitosa de las metas aumenta la eficacia de la persona. Sin embargo, la no consecución de esas metas lleva inmediatamente al fracaso psicológico; es decir, a una disminución de la autoeficacia percibida y, por último, al desarrollo del cansancio emocional. Por otro lado, las personas con fuertes sentimientos de autoeficacia percibida tienen menos probabilidad de desarrollar cansancio emocional, porque experimentan menos estrés en situaciones amenazadoras; ya que éstos creen que pueden afrontarlas de forma exitosa (Martínez, 2010).

2.2.10.3. Modelo de Thompson, Page y Cooper. En este modelo los autores destacan factores implicados en la aparición del cansancio emocional, y señalan que la autoconfianza juega un papel importante en ese proceso. Los factores son: (a) Las discrepancias entre las demandas de la tarea y los recursos de la persona. (b) El nivel de autoconciencia. (c) Las expectativas de éxito personal. (d) Los sentimientos

de autoconfianza. Este modelo fundamenta que, tras reiterados fracasos en la consecución de las metas, junto con altos niveles de autoconciencia, de las discrepancias percibidas o anticipadas entre las demandas y recursos, se tiende a utilizar la estrategia de afrontamiento de retirada mental o conductual de la situación amenazadora. Un patrón de retirada serían las conductas de despersonalización. Estas estrategias tienen como objetivo reducir las discrepancias percibidas en el logro de los objetivos laborales o académicos (Martínez, 2010).

2.2.11. Cambios Sociales

El desarrollo social y las relaciones de los adolescentes abarcan al menos seis necesidades importantes (Luzuriaga, J., 2013): (a) Necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias. (b) Necesidad de ampliar las relaciones sociales de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas. (c) Necesidad de hallar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos. (d) Necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades heterosociales. (e) Necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito. (f) Necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo.

En la etapa de la adolescencia se busca construir una identidad diferenciada y elaborar un proyecto de vida, lo cual origina un alto nivel de incertidumbre que, sumado a lo que implica los actuales cambios sociales, puede resultar en algunos casos difícil de soportar; especialmente cuando los y las adolescentes no han desarrollado la tolerancia a la incertidumbre (Díaz-Aguado, 2005).

2.2.12. Problemas en la Adolescencia

La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual la persona alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia et. al., 2001).

Existen diferentes definiciones de adolescencia, pero la de Erik Erikson (1972) es la que destaca más la parte de búsqueda de identidad, la identidad del yo quiénes somos, cómo nos logramos adecuar a la sociedad y qué queremos hacer en la vida, entre los 12 y los 20 años de edad. Se crea un sentimiento de continuidad, cohesión interior, sentido de seguridad y adecuación, organización en el tiempo y en el espacio, apreciación emocional, intercambio interpersonal, enfrentamiento a diversas situaciones, aprendizaje sobre la vida, interés sexual integración al grupo de pares, valoración y participación social, desarrollo profesional, además de autoimagen social (Erikson, 1972, 1974, 1983). Hoy en día se habla de incluso tres etapas de la adolescencia. Que vienen a ser: pubertad, con cambios físicos y temperamentales entre los 11 y los 12 años; un tiempo de asilamiento o de íntima compartición con el grupo de pares de los 13 a los 15 años, y adolescencia tardía o final, entre los 16 y los 18.

Durante la adolescencia además es muy común los cambios de humor repentinos sin causa aparente, un enojo desbordado y una depresión profunda. El mal genio está presente, además exigen su privacidad y suelen ser temperamentales, aparentemente exagerados e inconsistentes, algunos excesivamente tímidos y cohibidos (McConville, 2009).

Pero, uno de los centrales problemas que enfrentan los adolescentes y que tienen que resolver de manera continua es el aislamiento, el cual se presenta con mayor prevalencia en los varones, probablemente porque para ellos es más difícil expresar sus sentimientos. Los adolescentes además presentan dificultad para relacionarse, otros para mostrar una conducta adecuada y para aprender cómo comportarse o adaptarse a situaciones diversas; algunos padecen baja autoestima y se sienten muy vulnerables a

la crítica, anticipan el rechazo evitando las situaciones que podrían provocarles vergüenza (Rice, 2000).

Por otro lado, Myers (2005), refiere que otro problema viene a ser es el estrés, y las pocas habilidades para enfrentarlo, lo cual puede ocasionar patologías como depresión, empujamiento, rebeldía, drogadicción o comportamiento suicida. Éstos, pueden ocasionar consecuencias graves y suelen ocurrir en combinación con otros problemas, como los desórdenes de nutrición y la agresividad. Además, la depresión, está vinculada a la forma negativa y pesimista de interpretar los fracasos, y afecta en gran medida a la conducta del adolescente, manifestando su estado de ánimo al exterior, lo que propicia un rechazo social.

En relación a la muerte, los adolescentes no piensan mucho a menos que se haya enfrentado a la misma; sin embargo, el suicidio viene a ser la tercera causa de muerte en adolescentes en la etapa tardía, siendo los varones quienes presentan un riesgo cinco veces mayor que las mujeres y por lo general es porque tienen un antecedente relacionado a la depresión, trastornos adictivos, comportamiento antisocial o personalidad inestable, además del bajo control de impulsos, la poca tolerancia a la frustración y la ansiedad (Papalia & Feldman 2001).

El adolescente durante esta etapa se vuelve vulnerable a trastornos diversos; los trastornos que experimentarán con el tiempo, pero que podrán ser resueltos si la adolescencia se vive dentro de la normalidad y de aquí la importancia de que esta etapa se encuadre en un proceso e ir consiguiendo en cada momento una adecuada adaptación a su ambiente, logrando una estabilidad emocional y una integración de su persona a la vida social.

2.2.13. Estrategias para combatir el Cansancio Emocional

El psicólogo Molina (2021), indica una serie de estrategias respecto a cómo combatir el cansancio emocional. Se citan a continuación:

Establecer responsabilidades y límites. Como primera estrategia, para combatir el cansancio emocional se tiene que reorganizar la vida. Es esencial volver a plantear prioridades, y aquello que se tiene que hacer y lo que puede esperar. Es decir, hacer lo urgente, e ir haciendo lo demás basándose en una cuestión de prioridades, sin sobrepasar nuestras energías. Cada uno tiene sus propias responsabilidades, no se debe querer abarcar más de lo que puede. Por tanto, hay que organizarse el día con base en disponibilidad real, y no sobrepasar esos límites que se han marcado. Nadie puede hacerlo todo, y hacerlo ya. No hay que auto asfixiarse en demasía.

Reservar un tiempo para uno mismo. Después de un día agotador, todos necesitan de un momento solo para sí mismos. Cada día hay que reservarse un tiempo que sea solamente para uno mismo. Descansar, hacer algo que a uno le guste, etc. Hacer lo que uno quiere, pero que permita desconectar y estar con uno mismo.

Permitir los errores. Nadie es perfecto. Así que no hay que exigirse demasiado. No hay que convertirse en el peor enemigo de uno mismo. Si se falla, o no se llega a realizar alguna cosa que se tenía marcada, no pasa nada. No hay que sentirse culpable por ello, o se pospone o se delega.

Realizar una lista de prioridades. Siempre planificar lo que se va a hacer. Debe de ser una lista organizativa realista. Hay que tener en cuenta el tiempo y energías. Sobre todo, hay que hacer las cosas de una en una, y paso a paso. No hay que estresarse, ni fatigarse si no se consigue los objetivos marcados. De ese modo, se podrá alejar a la mente del cansancio.

Delegar en los demás. Si no se llega a realizar cualquier cosa, por el motivo que sea, hay que pedir ayuda y delegar esas responsabilidades en los demás. No hay que desear hacerlo todo, porque eso es imposible, ya que solo se conseguirá un daño emocional.

Expresar emociones. Es muy importante aprender a verbalizar aquello que se siente. No hay que quedarse nada para uno, si no se hará que esa presión interna crezca y derive en diversas patologías como la ansiedad. Por tanto, si uno se siente

sobrepasado, hay que pedir ayuda y apoyo. Si se expresa lo que uno siente, también ayudará a que los demás entiendan la situación, y sepan cómo ayudar.

Capítulo III

Fundamento Teórico Científico de la Variable Inteligencia Emocional

3.1. Inteligencia

El estudio de la inteligencia ha interesado a psicólogos, filósofos, educadores y el público en general durante muchos años y aun en la actualidad no existe una definición compartida por todos los científicos, sino que existen diversas teorías o propuestas que ven la inteligencia de formas diferentes (Ardila, 2011).

Terman definió la inteligencia como la "capacidad para pensar de manera abstracta", llevó a cabo la revisión más extensa y completa de las escalas de Binet, realizando una adaptación que se conoce con el nombre de Stanford-Binet, e incorporó el concepto de Cociente Intelectual (Vargas, 2015).

Además, en 1905 Alfred Binet, (citado por Ardila, 2011). junto con su discípulo Theodore Simón publica la primera escala métrica de inteligencia. Binet desarrollo una serie de situaciones problema que poseían dificultad gradual ascendente y clasificó las que podían ser resueltas por niños de diversas edades. En esta forma se propuso una secuencia que dio origen al concepto de edad mental, a diferencia de la edad cronológica. Por lo tanto, para Binet la inteligencia son las cualidades formales como la memoria, la percepción, la atención y el intelecto.

También Blanes (2016), menciona que el psicólogo estadounidense Howard Gardner de la Universidad de Harvard, quien asegura que la inteligencia viene a ser esa habilidad o capacidad que tiene una persona para crear algo o resolver un problema, a su vez da a conocer los distintos tipos de inteligencia que existen, estos son: (a) Lógica matemática, es la inteligencia que permite la resolución de problemas lógicos y matemáticos; (b) Lingüística-Verbal, consiste en la fluidez en el manejo de la palabra

hablada y escrita; (c) *Visual-Espacial*, es la inteligencia que va a permitir crear modelos en la mente, con formas, colores y texturas.; (d) *Corporal-Cinética*, es el tipo de inteligencia que va a permitir controlar movimientos de todas las partes del cuerpo a fin de realizar bien determinadas actividades físicas; (e) *Inteligencia Interpersonal e Intrapersonal*, la primera es la que permite relacionarse con otras personas, además incluye la capacidad para comprender la afectividad de parte de otros seres vivos. Por otra parte, la intrapersonal es la conciencia, viene a ser la que se necesita para establecer comparaciones entre diferentes actos y valorar lo que hacemos; (f) *La Inteligencia Musical*, es la que permite crear sonidos, melodías y ritmos. Es la requerida para expresar emociones e ideas a través de la música y (g) *La Inteligencia Naturalista*, viene a ser la que permite comprender el entorno natural, y desarrollar conocimientos en campos relacionados con la naturaleza.

3.2. Emoción

Una emoción es un estado complejo del organismo que se caracteriza por una perturbación o excitación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento interno o externo (Bisquerra, 2019).

Una emoción es “un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia” (Guerra, 2019).

Durante la década de los 90 se han desarrollado diversas investigaciones empíricas con el objetivo de conocer que influencia tienen las emociones en el comportamiento humano y observaron que podrían ser las emociones una variable que mida o explique la inteligencia y no el cociente intelectual como se había aceptado hasta el momento. La experiencia de una emoción crea en el ser humano un aprendizaje que se pondrá a prueba en una siguiente experiencia similar, por lo que Grados (2004 citado en Coca 2010) refiere que las emociones que más se relacionan con el aprendizaje son el miedo, la ira, la alegría, la sorpresa y la tristeza.

La asociación entre el aprendizaje y la emoción destroza la creencia que se tenía, de que el CI es el único factor involucrado en el proceso de aprendizaje, por lo que Goleman (1995) refiere que existen singularidades a la regla de que el CI predice el éxito en la vida y toma en cuenta a la inteligencia emocional que es esa capacidad de motivarnos, de regular nuestros propios estados de ánimo, de perseverar a pesar de las frustraciones, de controlar impulsos, de diferir las gratificaciones, , de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, la capacidad de empatizar y poder confiar en los demás.

3.2.1. Funciones de las Emociones

“Todas las emociones tienen alguna función que le confiere utilidad y permite que la persona reaccione con conductas apropiadas, intervienen en la adaptación social y el ajuste personal.” (Reeve 1994, citado por Chóliz 2005) señala que cumplen funciones sociales, funciones adaptativas y funciones motivacionales. (a) *Funciones sociales*. Esta función busca facilitar la aparición de conductas apropiadas, además que la expresión de las emociones permite predecir el comportamiento asociado con las mismas lo que tiene un valor en la relación interpersonal. Existen entonces, varias funciones sociales como la de controlar la conducta de los demás, facilitar la interacción social, permitir la comunicación de los estados afectos, o promover la conducta prosocial. (b) *Funciones adaptativas*. Busca principalmente preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, moviendo así la energía necesaria para ello, como también dirigiendo la conducta (alejando o acercando) hacia un objetivo determinado. Por lo tanto, la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. (c) *Funciones motivacionales*. La relación que tiene la motivación con la emoción es muy estrecha, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad. La emoción energiza la conducta motivada.

Una conducta cargada emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. Por lo tanto, la función motivacional de la emoción se relaciona con las dos dimensiones principales de la emoción: dimensión de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva.

3.2.2. Componentes de las Emociones

Para Myers, (2005) las emociones son, los impulsos que nos llevan a actuar, esquemas de respuesta automática con los que nos ha capacitado la evolución y que nos permite enfrentar situaciones realmente complicadas; un sistema con tres componentes: (a) El perceptivo. Empleado para descubrir los estímulos sensoriales; que incluye elementos hereditarios, como es nuestra predisposición a valorar el vacío, los lugares cerrados, las serpientes, y algunas veces también el resultado de las experiencias, como puede ser la aparición de una fobia o la ansiedad a las evaluaciones, o la satisfacción por una actividad realizada con éxito. (b) El motivacional. Responsable de impulsar, mantener y orientar la conducta, gracias a su relación con el sistema hormonal: por ejemplo, el miedo nos impulsa a la evitación. (c) El conductual. Se debe analizar en su triple manifestación, perceptible, reacción fisiológica, pensamientos y conducta manifiesta. Es el elemento más influenciado por las experiencias de conocimiento previo y el medio cultural. Por ejemplo, la expresión de la pena en distintas culturas o el desarrollo de técnicas de evitación de las situaciones de prueba en el aspecto escolar o las fobias escolares.

3.2.3. Tipos de Emociones

Goleman (1996) entiende que hay emociones primarias, que son: ira, tristeza, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza. Por su parte Fernández-Abascal, et. al., (2001), clasifican las emociones en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras: (a) *Emociones primarias*. Poseen una carga genética alta, porque presentan respuestas emocionales preorganizadas, que se encuentran presentes en todas las

culturas y en todas las personas, aunque sean modeladas por el aprendizaje y la experiencia. (b) *Emociones secundarias*. Proviene de las emociones primarias, se deben a un grado de desarrollo individual y sus respuestas difieren de persona a persona. (c) *Emociones negativas*. Implican esencialmente sentimientos desagradables, como es la valoración de la situación como dañina y la movilización de muchos recursos para su afrontamiento. Ej.: el miedo, la ira, la tristeza y el asco. (d) *Emociones positivas*. Este tipo de emociones, son aquellas que implican sentimientos agradables, se valora la situación como algo beneficioso, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ej.: felicidad. (f) *Emociones neutras*. Son las que no producen intrínsecamente reacciones ni desagradables ni agradables, es decir que no pueden considerarse ni como negativa ni como positiva, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Ej.: la sorpresa.

Por otro lado, Grados (2004), menciona que existen tipos de emociones: (a) *La Ira*. que predispone a la lucha o defensa, además que se asocia a la movilización de la energía corporal a través del aumento del ritmo cardíaco y reacción para luchar; como el de fluir la sangre a las manos, apretar los dientes, cerrar los puños, un aumento en el ritmo cardíaco, aumento en el nivel de adrenalina lo que favorece el poder realizar cualquier acción vigorosa. (b) *El miedo*. Predispone también a la lucha, pero además a la huida y se asocia fundamentalmente con la retirada de la sangre del rostro y extremidades, para concentrarse en el abdomen y en el pecho, logrando así facilitar la huida, atacar u ocultarse, y por lo general con una respuesta hormonal responsable del estado de alerta (ansiedad), obstaculizando así las facultades intelectuales, además de la capacidad de aprender; pero la presencia del miedo en intensidades moderadas, pueden lograr el aprendizaje, porque se convierte en fuente principal de motivación. (c) *La alegría*. Predispone a la persona para afrontar cualquier tarea, lo que hace es aumentar la energía e inhibe los sentimientos negativos, los sentimientos de preocupación, además brinda entusiasmo y predispone a la acción. Viene a ser el estado que principalmente potencia el aprendizaje. (d) *La sorpresa*. Predispone a la persona a

lograr observar, manteniendo la concentración y se manifiesta por el arqueamiento de cejas, que viene a ser una respuesta que aumenta la luz que incide en la retina, lo que facilita la exploración de algún acontecimiento, para lograr elaborar un plan de acción adecuado. La curiosidad se encuentra estrechamente relacionada con la sorpresa. (e) *La tristeza*. Predispone al duelo, se asocia principalmente a la disminución del estudio y de la energía, además del enlentecimiento del metabolismo corporal, es un buen momento para la introspección y la modificación de actitudes y elaboración de planes de afrontamiento. Su influencia facilitadora del aprendizaje. Como reacción adaptativa, en un nivel moderado, fomenta la valoración objetiva de las tareas y retos y sus dificultades, disminuye la impulsividad, ayuda a la elaboración de autoconcepto realista, la planificación de la solución de un problema, contribuyendo a la modificación positiva de hábitos y actitudes.

3.3. Inteligencia Emocional

3.3.1. Definición

De un modelo preocupado fundamentalmente en los trastornos mentales por un lado y por las capacidades de razonamiento por el otro, se ha pasado a otro en el que se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos, entonces la inteligencia emocional es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas (Regader, 2019).

Según Soto, citado por Galindo (2018), la inteligencia emocional es la habilidad de reconocer los sentimientos de uno mismo y de los demás. Estos deben ser utilizados como una guía para el pensamiento y la acción, es decir, una forma de motivarse o

manejar adecuadamente las relaciones con los demás. Para esto, la emoción y el razonamiento deben combinarse.

Por otro lado, Díaz (2015) indica que la inteligencia emocional es la habilidad de reconocer nuestros sentimientos hacia los demás, así como la capacidad de lidiar con estos sentimientos, motivarnos y manejar correctamente la relación con los demás y con nosotros mismos.

Asimismo, Sánchez (2010) menciona que la inteligencia emocional es un grupo de capacidades diferentes sin embargo complementarias que miden especialmente el coeficiente intelectual de una persona en funcionalidad de la edad de la mente. Encierra todos los entornos de la vida personal, como la enseñanza, el núcleo familiar, el trabajo, etcétera., así como la capacidad para manejar los sentimientos de manera adecuada e idónea en cualquier situación.

Salovey y Mayer (1990) señalaron que la inteligencia emocional es un tipo de cognición social que incluye la función de mantener el control de sus propios sentimientos y emociones, así como los de los otros, para discriminar entre ellos y usar esta información para dirigir nuestro pensamiento y nuestras propias actividades.

Para Goleman (1995), es un concepto amplio que incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos y postergar gratificaciones, regular los estados de ánimo, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar, desarrollar empatía y optimismo. La inteligencia emocional es una habilidad para la vida, que debería enseñarse en el sistema educativo. Según Goleman, la inteligencia está compuesta por cuatro componentes importantes: (a) *Conciencia de uno mismo*. Es la capacidad de reconocer los propios sentimientos, emociones o estados de ánimo. (b) *Equilibrio anímico*. Viene a ser la capacidad de control del mal humor y evitar así los efectos perjudiciales. (c) *Motivación*. Viene a ser la capacidad que tiene una persona para inducirse emociones y también estados de ánimos positivos, como es el entusiasmo, la confianza y el optimismo. (d) *Control de los impulsos*. Viene a ser la capacidad de aplazar satisfacciones de un deseo. Además (e) *Sociabilidad*. Si las cuatro

cualidades anteriores tienen relación con el conocimiento y el control de las propias emociones, la sociabilidad tiene que ver en cambio con el conocimiento y el control de las emociones y estados de ánimo de los demás. En este punto, Goleman se refiere a que cuanto más hábiles seamos para interpretar las señales emocionales de los demás, mejor controlaremos las que nosotros mismos transmitimos.

3.3.2. Importancia de la Inteligencia Emocional

La base física de la inteligencia emocional se encuentra ubicada en el tronco encefálico, el cual es el encargado de regular las funciones vitales básicas. Por otro lado, se encuentra el neocórtex, el cual es el centro emocional. Por otro lado, la amígdala cerebral y el hipocampo, resultan también importantes en los procesos vinculados a la inteligencia emocional. La amígdala, por ejemplo, segrega noradrenalina que estimula los sentidos (Gonzales, 2015).

Entonces, la inteligencia emocional es muy importante porque ante cualquier acontecimiento que suceda en la vida, las emociones, positivas como negativas, van a estar ahí, y pueden servir de ayuda, según cómo sea la capacidad para manejarlas.

Entonces hay que entender, que las personas con una alta inteligencia emocional no necesariamente poseen menos emociones negativas, sino que, cuando aparecen, las manejan de manera más óptima. Tienen también una mayor capacidad para identificarlas y saber qué es lo que están sintiendo con exactitud y también poseen una alta capacidad para identificar qué sienten las demás personas.

De acuerdo a Blázquez (2019), una mayor inteligencia emocional no solo ayuda a mejorar las relaciones con los demás, sino que también ayuda a aumentar la felicidad porque nos permite tomar decisiones de la mejor manera. La inteligencia emocional significa el desarrollo de habilidades sociales que permiten conectarnos de la mejor manera con las personas con las que nos sentimos bien al combinar gustos, pasatiempos, etc.; al igual que las personas con las que no es tan fácil conectarse o sentir simpatía por ellos.

No siempre nos encontramos con personas que estén de acuerdo con nosotros, ni en el trabajo, ni en la familia, ni siquiera en un gran grupo de amigos. Saber cómo lidiar con estas situaciones puede hacer que te resulte más fácil sentirte bien sin compartir ciertas ideas con los demás. Las situaciones que involucran emociones elevadas, ya sea en estados de euforia o tristeza, suelen derivar en acciones o decisiones basadas en estados emocionales.

Si sabemos que esto está pasando pospondremos la decisión hasta que mantengamos la calma, y podamos hacer una valoración objetiva de lo que está pasando y elegir el camino correcto para lograr nuestras metas. Del mismo modo, cuando se debe tomar una decisión urgente en una emergencia, también es importante poder regular las emociones.

3.3.2.1. Elementos de la Inteligencia Emocional. Pico (2018) menciona que el gran teórico de la Inteligencia Emocional, el psicólogo estadounidense Goleman, señala que los principales componentes que integran la Inteligencia Emocional son: (a) *Autoconocimiento emocional*. Se refiere fundamentalmente al conocimiento de las propias emociones y sentimiento. Viene a ser importante conocer la forma en que nuestro estado animo afecta al comportamiento, cuáles son las capacidades y puntos débiles que se posee. (b) *Autocontrol emocional*. Va a permitir dominar y reflexionar sobre las emociones o sentimientos. Consiste también en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas. (c) *Automotivación*. Consiste en enfocar las emociones hacia metas y objetivos que permiten mantener esta motivación y además de establecer la atención en las metas en vez de los obstáculos. (d) *Reconocimiento de emociones en los demás*. Se centra principalmente en la interpretación de las emociones y señales que los demás expresan de forma inconsciente, lo que ayuda a las relaciones interpersonales. Por lo tanto, consiste en la detección de estas emociones ajenas y sus sentimientos que pueden expresar mediante signos no lingüísticos (un gesto, una reacción fisiológica, un tic) lo que nos puede ayudar a establecer vínculos más

estrechos y duraderos con las personas con que nos relacionamos. Entonces las personas empáticas son las que, en general, tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la inteligencia emocional. (e) *Relaciones interpersonales*. Una buena relación con los demás es una fuente para la felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral y académico.

3.3.3. Aptitudes Emocionales de Goleman

Goleman (2001), logró identificar cinco habilidades emocionales, divididas a su vez en dos grandes grupos. Estas son:

3.3.3.1. Aptitudes Personales o Intrapersonales. Son los que establecen el dominio de uno mismo. Involucra:

El autoconocimiento. Incluye comprender su propio estado interno, preferencias, recursos e intuición. Involucra: la autoconfianza: certeza sobre la autoestima y las facultades; autoevaluación precisa: conocimiento de los propios recursos internos, capacidades y limitaciones; conciencia emocional: creencia de las emociones propias y sus efectos.

La autorregulación. Implica administrar los estados internos, impulsos y recursos. Involucra: autocontrol: mantener las emociones y los impulsos nocivos bajo control; confiabilidad: mantener estándares de honestidad e integridad; escrupulosidad: asumir la responsabilidad del desempeño personal; adaptabilidad: responder a los cambios de manera flexible; innovación: estar abierto y dispuesto a aceptar nuevas ideas, nuevos métodos y nueva información

La motivación. Es la propensión emocional que guía o proporciona el logro de los objetivos. La motivación consiste en cuatro habilidades emocionales. Involucra: ansiedad por triunfar: deseo de liderar la mejora o responder a estándares de excelencia; compromiso: alienación con las metas de una organización o grupo; iniciativa:

voluntad de aprovechar las oportunidades; optimismo: independientemente de los obstáculos y contratiempos, persiga los objetivos con tenacidad.

3.3.3.2. Aptitudes Sociales o Interpersonales. Son las que establecen el mando de los vínculos. Involucra:

Empatía. Es la habilidad de capturar emociones, intereses y demandas. Involucra: entender a los demás: percibir los sentimientos y opiniones de los demás y prestar atención activamente a sus preocupaciones; ayudar a otros a desarrollarse: comprender las necesidades de desarrollo de los demás y desarrollar sus habilidades; orientación al servicio: dar, registrar y satisfacer las demandas de los clientes o usuarios; aprovechar la diversidad: cultivar oportunidades mediante personas diversas y conciencia política: interponer las ideologías políticas y sociales.

Las habilidades sociales. Son las capacidades para incitar las respuestas deseadas en otros. Involucra: influencia: implementar estrategias de persuasión efectivas; comunicación: escuchar abiertamente y transmitir un mensaje convincente; gestión de conflictos: gestionar y resolver diferencias; liderazgo: motivar y orientar a personas o grupos; catalizador de cambios: gestionar o iniciar cambios; establecer enlaces: cultivar relaciones instrumentales; colaboración y cooperación: colaborar con otros para lograr objetivos comunes y habilidades de equipo: crear sinergias para lograr objetivos colectivos.

3.3.4. *Desarrollo Emocional en la Adolescencia*

El adolescente experimentará conflictos emocionales durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad. Mientras el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incongruencias y los problemas entre los roles que ellos realizan y los demás, considerando también a los padres. La solución de estos problemas o conflictos apoya

al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que se establecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés (Papalia & Wendkos, 2001).

3.3.5. Beneficios de la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de entender y encaminar nuestras emociones para que estas trabajen para nosotros y no en contra, lo que nos ayuda a ser más eficaces y a tener éxito en distintas áreas de la vida (Díaz, 2014).

El éxito de una persona dependerá más de la inteligencia emocional que de la inteligencia cognitiva, pues el correcto manejo de las emociones permitirá establecer relaciones sociales con las personas y aprovechar esta ventaja para lograr el éxito.

Ryback (2005), menciona que la inteligencia emocional presenta los siguientes beneficios personales:

3.3.5.1. Agudizar su Propio Instinto. Conocer nuestros sentimientos es la clave para ser susceptibles a los sentimientos de los otros, lo que es fundamental para desarrollar la empatía. Los indicadores emocionales de otras personas nos recuerdan emociones semejantes, por lo cual en ocasiones la población llora en el teatro o se vuelve agresiva en el estadio.

3.3.5.2. Controlar las Emociones Negativas. Ser capaz de marcar los sentimientos puede mantener el control de nuestra vida; o sea, mantener el control de los sentimientos nos convertirá en testigos de los sentimientos, en vez de personas que padecen. Lo mejor es detectar nuestras propias emociones y examinar por qué nos lastiman para entender por qué nos están afectando. Una vez que trabajamos por esto, y el malestar emocional se estime maduro, el dolor se disminuirá.

3.3.5.3. Descubrir las Propias Aptitudes y Ponerlas a Trabajar. Cuando conozca su rostro emocional, puede tener la perspectiva que requiere para concebir sus condiciones de vida, de esta manera lograra adaptarse en cualquier instante y en cualquier sitio. Saber qué hace sentir bien ayuda a integrarlo en la vida diaria y a sentirse más motivado.

3.3.5.4. Habilidades de Dirección. Se puede lograr guiar a los otros de forma exitosa, lo que significa saber interpretar las emociones. Si una logra hacer esto, ganará la confianza y la lealtad de los otros.

3.3.5.5. Reducir el Absentismo. Las personas estresadas tienen la posibilidad de perder más horas, gracias a una patología real o sencillamente para huir del estrés. El estrés causa desgaste físico gracias a la producción desmesurada de hormonas (como adrenalina, prolactina y cortisol), lo cual debilita el sistema inmunológico y / o disminuye o descarta por completo la producción de energía. El estrés provoca que las funcionalidades fisiológicas corporal se encuentren en un estado de máxima alerta y agota los elementos fisiológicos que comúnmente mantienen el sistema inmunológico.

3.3.6. *Medidas de Evaluación de la Inteligencia Emocional*

Según Extremera, et. al., (2004) identifica tres tipos de medidas de evaluación de la inteligencia emocional:

3.3.6.1. Medidas de Autoinforme. Este tipo de medición tiene como propósito evaluar el nivel de inteligencia emocional de las personas en una escala Likert con diferentes opciones de respuesta a través de una serie de ítems.

Las medidas de autoinforme son fáciles de usar y económicas, y puede usarlas para recopilar datos sobre muchos temas para compararlos y clasificarlos según su nivel de inteligencia emocional. Además, tienen suficientes propiedades psicométricas.

3.3.6.2. Medidas de Ejecución. Este tipo de medidas, conocidas además como medidas de capacidad, tienen la tarea de evaluar el nivel de verdadera inteligencia emocional que poseen las personas. La diferencia entre estas medidas y las medidas anteriores es que los resultados obtenidos reflejan el desempeño real de las personas en la resolución de diferentes tareas o dilemas emocionales, no solo las creencias en esta capacidad.

3.3.6.3. Medidas de Evaluación de Observador Externo o 360°. Son medidas mediante las cuales una tercera persona actúa como observador. Puede convertirse en compañeros, supervisores, etc. Los observadores expresarán sus opiniones sobre la relación entre la persona y el medio ambiente y cómo manejar los conflictos. Como regla general, no existe ningún instrumento que mida la inteligencia emocional solo por observación. La medición de 360° es complementaria a la medición autoinformada.

3.3.7. Modelos Teóricos Relacionados a la Inteligencia Emocional

Una vez revisada la literatura en torno a la inteligencia emocional, los principales modelos planteados son los que se desarrollan a continuación:

3.3.7.1. Modelo de Reuven Bar-On: Siendo este un modelo mixto, su conceptualización va más allá de estar únicamente basado en la inteligencia, sino que considera un conjunto de factores emocionales, personales y sociales que influyen en la habilidad general de adaptarse de manera activa a las presiones y demandas del ambiente. Considera que la relación de las personas con el medio ambiente es

consecuencia de una capacidad que se centra en comprender, ser consciente, controlar y expresar las emociones de una manera adecuada y esto depende, según el autor de las características de la personalidad (Ayala, 2012). Bar-on nos ofrece una definición de IE tomando como base a Salovey y Mayer (1990), cuando reformula el concepto con el término de inteligencia socio-emocional y lo define como un “conjunto interrelacionado de competencias sociales y emocionales, habilidades y facilitadores que determinan cómo nos entendemos y nos expresamos efectivamente, entendemos a los otros y nos relacionamos con ellos, hacemos frente y resolvemos las demandas del día a día” (Bar-On, 1997, 2006; citado en Bernal & Ferrándiz, 2010).

3.3.7.2. Modelo de Salovey y Mayer. El modelo de los autores citados o también conocido como modelo de habilidad, considera cuatro etapas y a la inteligencia emocional como la inteligencia vinculada con el proceso de la data emocional, mediante la maniobra cognitiva y sobre el fundamento de la tradición psicomotora. Esta visión tiene como objetivo identificar, absorber, comprender y, en última instancia, gestionar (controlar y regular) las emociones. Es un modelo fundado en la capacidad no cognitiva, por lo que discurre diversos elementos dentro de la inteligencia.

Para Salovey y Mayer (1990), se determinan que las siguientes habilidades influyentes en la inteligencia emocional:

Percepción, evaluación y expresión emocional. Está referido a reconocer manifestaciones emociones y conocer las de los demás; saber transmitir necesidades emocionales y distinguir entre desempeño correcto o incorrecto, honesto o deshonesto.

La emoción como facilitadora del pensamiento. Esta capacidad se refiere a cómo las emociones afectan nuestro pensar y la manera en que procesamos la data. Las emociones determinarán y mejorarán el pensamiento ya que rigen la atención personal a la información importante. Los cambios emocionales permitirán tener diferentes y múltiples perspectivas sobre el problema.

Utilización del conocimiento emocional. Involucra examinar los sentimientos para entender la transición de un sentimiento a otro y describir la dificultad de las emociones en situaciones sociales. Además, cubre la utilización de la conciencia emocional.

Regulación de las emociones. Incluye la habilidad de expresar comportamientos que involucran emociones deseadas. Mantiene un estado de ánimo ideal o utiliza estrategias de reparación del estado de ánimo.

Capítulo IV

Metodología

4.1. Enunciado de las Hipótesis.

4.1.1. *Hipótesis General*

El cansancio emocional se relaciona con la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

4.1.2. *Hipótesis Específicas*

El cansancio emocional se relaciona con la dimensión intrapersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

El cansancio emocional se relaciona con la dimensión interpersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

El cansancio emocional se relaciona con la dimensión adaptabilidad de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

El cansancio emocional se relaciona con la dimensión manejo del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

El cansancio emocional se relaciona con la dimensión ánimo general de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

4.2. Operacionalización de Variables y Escala de Medición

4.2.1. Operacionalización de la Variable Cansancio Emocional

4.2.1.1. Identificación. Cansancio emocional.

4.2.1.2. Definición Operacional. Ramos et al. (2005) cansancio emocional es la respuesta más destacada a los estímulos estresantes del ambiente. Además de la respuesta básica al estrés que muestra correlación positiva esperada con excesivas demandas, como un modo de enfrentar la sobrecarga. El cual será medido por la escala de cansancio emocional (ECE).

Tabla 1

Operacionalización de Variable Cansancio Emocional

DIMENSION	INDICADORES	CATEGORIA	ESCALA
Unidimensional	Insomnio		Ordinal
	Dolor de cabeza	Alto:	
	Fatiga	30-40	
	Tensión excesiva	Regular:	
	Sobreesfuerzo	20-30	
	Disminución de	Bajo:	
	ánimos	10-20	
	Agotamiento		
	Estrés		
	Sobrecarga de estudios		

4.2.2. *Operacionalización de la Variable Inteligencia Emocional*

4.2.2.1. **Identificación.** Inteligencia emocional.

4.2.2.2. Definición Operacional. Según Bar-On (1997) la inteligencia emocional, es una capacidad humana, que permite reconocer las emociones propias y las de los demás, así como diferenciar entre ellas y utilizar la información que nos proporciona para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones. La inteligencia emocional no es ahogar las emociones sino dirigir las y equilibrarlas. El cual será medido por el cuestionario EQi-YV Bar-On Emotional.

Tabla 2

Operacionalización de Variable Inteligencia Emocional

DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIA	ESCALA
	Conocimiento emocional de sí mismo		
Intrapersonal	Asertividad	Alto: 162-216	Ordinal
	Auto concepto	Regular: 108-162	
	Autorrealización	Bajo: 54-108	
	Independencia		
Interpersonal	Relaciones interpersonales		
	Responsabilidad social		
	Empatía		
Adaptabilidad	Solución de problemas		
	Prueba de la realidad		
	Flexibilidad		
Manejo de estrés	Tolerancia al estrés		
	Control de impulsos		

Estado de ánimo general	Felicidad
	Optimismo

4.3. Tipo y Diseño de Investigación

El tipo de investigación es básica y de enfoque cuantitativa, para Monje (2011), la investigación cuantitativa es objetiva, inferencial, deductiva, orientada a los resultados. Se inspira en el positivismo, tendencia que refuta toda propuesta cuyo contenido no esté directa o indirectamente en relación con los hechos comprobados, refutando todo juicio de valor.

En el presente estudio, el diseño de investigación es no experimental, las variables no serán manipuladas ni controladas, se limitará a observar los hechos tal y como ocurren en su ambiente natural, de corte transversal ya que los datos se recolectarán en un solo momento, y en un tiempo único es decir en el año 2021.

El nivel de investigación es correlacional. Para Arias (2012), “su finalidad es determinar el grado de relación o asociación existente entre dos o más variables. Este estudio primero se miden las variables y luego, mediante pruebas de hipótesis correlacionales y la aplicación de técnicas estadísticas se estima la correlación” (p.25).

4.4. Ámbito de la Investigación

La investigación se llevó a cabo en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de las secciones “A, B y C” de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de la ciudad de Tacna, 2021. La Institución Educativa «Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico» fue creada en el año 1979 por el Ejército del Perú con la autorización correspondiente por el Ministerio de Educación, para brindar servicio educativo a los hijos de los servidores del instituto y a un porcentaje

preestablecido de niños y jóvenes de la comunidad tacneña. La institución se ubica en la villa militar Saucini, cerca al Cuartel Albarracín y Ministerio de Transportes y comunicaciones. El Convenio con el Ejército les permite contar a los estudiantes con espacios como casino militar, campo deportivo del círculo militar, policlínico, enfermería, que les permite desarrollar actividades deportivas, escuela para padres, atención de estudiantes para su desarrollo integral.

La institución Educativa ofrece cuatro niveles de educación: cuna, inicial, primaria y secundaria, todas ubicadas en la provincia de Tacna.

Actualmente el teniente coronel de caballería Juan Guillermo Jiménez Reyes es el director de la institución educativa, la profesora Adriana Fernández Arredondo ocupa el cargo la dirección académica y la profesora Lourdes Pinto Zegarra ocupa el cargo de la subdirección.

La misión de la institución educativa del Ejército “Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico”, promueve el desarrollo del pensamiento crítico, reflexivo y creativo en sus estudiantes que respondan a estándares de calidad en coherencia con la práctica de valores, cultura ambiental e identidad nacional, dispuestos a forjar líderes en una sociedad globalizada. Por otro lado, en cuando a su visión, es una institución educativa en convenio con el Ejército, de calidad pedagógica a favor del desarrollo integral de los estudiantes, para que se desenvuelvan en una sociedad globalizada, asumiendo compromisos y responsabilidades en equipo con una propuesta innovadora rumbo a la acreditación.

4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra

4.5.1. *Unidad de Estudio*

Estudiantes de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico.

4.5.2. Población

La población de estudio estuvo compuesta por 1122 estudiantes de Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de la ciudad de Tacna, 2021, de los niveles primarios y secundarios.

4.5.3. Muestra

Correspondió a un muestreo no probabilístico de carácter intencional, ya que se procedió a trabajar con la totalidad de la población es decir los 203 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de las secciones “A, B y C” de la Institución Educativa Nuestro Héroes de la Guerra del Pacífico de la ciudad de Tacna, 2021, con edades comprendidas entre 15 a 17 años.

Tabla 3

Frecuencia y Porcentaje de los Grados de la Muestra

Grado	Frecuencia	Porcentaje
4	101	49.75
5	102	50.24
Total	203	100.0

Tabla 4

Frecuencia y Porcentaje de las Secciones de la Muestra

Sección	Frecuencia	Porcentaje
A	69	34.0
B	68	33.5
C	66	32.5
Total	203	100.0

4.5.4. Criterios de Selección

4.5.4.1. Criterios de Inclusión. Estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de las secciones “A, B y C” de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de la ciudad de Tacna, 2021 y estudiantes que posean entre 14 y 17 años de edad.

4.5.4.2. Criterios de Exclusión. Estudiantes que no estén en cuarto y quinto de secundaria de las secciones “A, B y C” de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de la ciudad de Tacna; estudiantes de otras instituciones educativas y estudiantes que no cuenten con las edades de 14 y 17 años de edad y estudiantes que no deseen participar de la investigación.

4.6. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

4.6.1. Procedimiento

El procesamiento de análisis de datos para la investigación se trabajó con el programa estadístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versión 25. Se analizaron tablas de frecuencias por dimensiones, la prueba de normalidad y para la prueba para contrastar la hipótesis se utilizó el estadígrafo de Rho de Spearman.

4.6.2. Técnicas

La técnica de recolección de datos elegida para la investigación fue la encuesta ya que se ha determinado que es la de mayor utilidad, también porque la información fue más sencilla de recolectar y además no requería de mucha inversión de recursos.

4.6.3. Instrumentos

Para medir el cansancio emocional se tomó la escala de cansancio emocional (ECE) creada por Ramos et al.; en el año 2005 y adaptada por Domínguez en el año 2014, la cual, mide el cansancio emocional en un contexto académico. En cuanto a los ítems, se cuenta con una escala de 10 afirmaciones en las cual la persona demuestra con cuánta concurrencia debe enfrentar dichas situaciones que empiezan afectándolos emocionalmente y repercute también en su bienestar físico. La prueba está compuesta por 10 preguntas politómicas del 1 al 4, donde 1 *muy rara vez*, 2 *rara vez*, 3 *a menudo*, 4 *muy a menudo*. Esta escala es de carácter unidimensional. El tiempo de aplicación del cuestionario es de aproximadamente 10 minutos para su desarrollo y su aplicación es de manera individual o colectiva.

Para la validez y confiabilidad, Ramos et al. (2005) llegaron a construir la escala de cansancio emocional (ECE) y determinaron las propiedades psicométricas del instrumento, contando así con 10 ítems, utilizando así el método de componentes principales de todos sus ítems que tienen el peso en un solo y único factor con un nivel aceptable de consistencia interna mediante el alfa de Cronbach (.83) y una satisfactoria homogeneidad de ítems (correlación media entre ítems =.33).

En la adaptación realizada por Domínguez (2014) en la ciudad de Lima se determinó la estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes con edades comprendidas entre 15 y 48 años; la confiabilidad obtenida fue mediante el índice alfa (.87) donde fue comprobada su unidimensionalidad. Con relación a la validez de los ítems mediante el índice Dm presentaron magnitudes elevadas las cuales oscilan entre .6674 y .8694. Esto confirma la confiabilidad del instrumento.

Por otro, De la Cruz, y Gonzales, (2019), determinaron la confiabilidad del instrumento ($\omega = .76$) lo cual garantiza que el instrumento cuenta con características psicométricas apropiadas. Esto indica que el instrumento utilizado mide apropiadamente el constructo y también se encuentra exento de errores causales.

Para medir la inteligencia emocional se utilizó: el EQi-YV Bar-On Emotional Quotient; elaborado por Reuven Bar-On en Toronto, Canadá; el instrumento evalúa diversas habilidades y competencias que constituyen características fundamentales de la inteligencia emocional puede evaluarse de forma individual y grupal. El inventario de forma completa lleva un tiempo aproximado de 30 a 40 minutos diseñada para ser administrada entre los 7 a 18 años. No obstante, para efectos del presente trabajo de investigación, se decidió utilizar el cuestionario adaptado en Perú por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares del Águila, en el año 2005. La prueba está compuesta por 54 preguntas politómicas del 1 al 4, donde 1 *muy rara vez*, 2 *rara vez*, 3 *a menudo*, 4 *muy a menudo*, que está compuesto por las dimensiones, intrapersonal con 6 ítems, interpersonal con 12 ítems, adaptabilidad 12 ítems, manejo del estrés 10 ítems y ánimo general 14 ítems.

Para la validez y confiabilidad, realizado por el autor fue el test retest, en una muestra de 60 niños, con edad promedio de 13.5 años, el cual oscilo el coeficiente entre .77 y .88 para las formas completa y abreviada. En cuanto a la validez de constructo mediante el análisis factorial exploratorio. Los resultados presentados permiten observar que la medida de adecuación del muestreo con un puntaje de .618.

Por otro lado, en la adaptación peruana se realizó la confiabilidad de consistencia interna con el Alfa de Cronbach, en colegios privados y estatales, observándose homogeneidad de los ítems en cada escala.

Así mismo Ávila, F. (2019), comprobó la confiabilidad del instrumento a través del Alfa de Cronbach, observándose que el instrumento ICE de Bar-On, obtuvo, un Alfa de Cronbach (0.864).

Capítulo V

Resultados

5.1. El Trabajo de Campo

Inicialmente se validó los instrumentos por juicio de expertos, para poder aplicarlos de manera virtual, al ser factible su aplicación se procedió a lo siguiente.

Primero se coordinó con el área de Dirección de la Institución Educativa Nuestros Héroe de la Guerra del Pacífico, con el fin de solicitar y obtener la autorización respectiva para ejecutar el estudio. Posteriormente, se coordinó con los tutores del cuarto y quinto de secundaria a fin de solicitar la cooperación para la aplicación de los instrumentos. Habiendo realizado las coordinaciones con cada docente, se procedió a aplicar los instrumentos, los mismos que fueron de forma virtual, enviando para ello el enlace de marcación mediante Google forms, y que fueron contestados por los estudiantes. La aplicación total de los instrumentos tuvo una duración aproximada de 2 semanas.

5.2. Diseño de Presentación de los Resultados

Se presentan los resultados de la investigación en relación a los objetivos formulados. El análisis estadístico se ejecutó mediante el programa de SPSS en versión 25. Los hallazgos se presentan en forma de tablas y figuras de información acompañadas por su respectivo análisis; permitiendo la representación de resultado y prueba estadística de correlación de Rho de Spearman.

5.3. Los Resultados

5.3.1. Resultados del Análisis Descriptivo de la Variable Cansancio Emocional

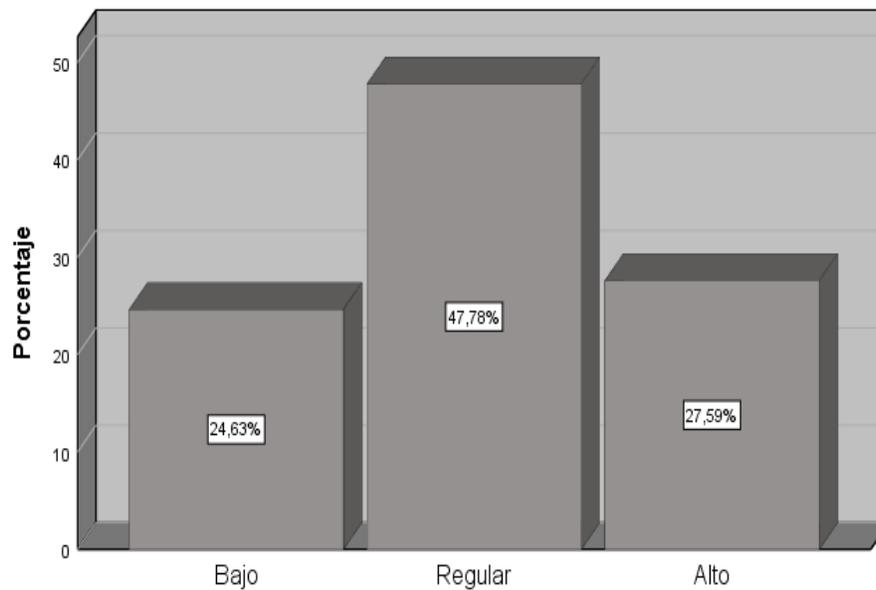
Tabla 5

Análisis General del Cansancio Emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	50	24.6
Regular	97	47.8
Alto	56	27.6
Total	203	100.0

Figura 1

Interpretación Gráfica General del Cansancio Emocional



Interpretación

Los resultados muestran frecuencias mayormente regulares, lo que es indicador que existe en un número importante de estudiantes con síntomas de cansancio emocional, hecho que supone un riesgo que este pueda tornarse elevado, considerando los niveles registrados.

Estos resultados tienen que la frecuencia con mayor calificación corresponde al 47.8% de estudiantes, quienes obtuvieron calificaciones en regular grado, seguido por el 27.6%, con calificaciones en alto grado de cansancio emocional.

En tanto, aquellos estudiantes con un nivel de cansancio emocional bajo, corresponden a un total de 24.6%.

5.3.2. Resultados del Análisis Descriptivo de la Variable Inteligencia Emocional

5.3.2.1. Análisis General

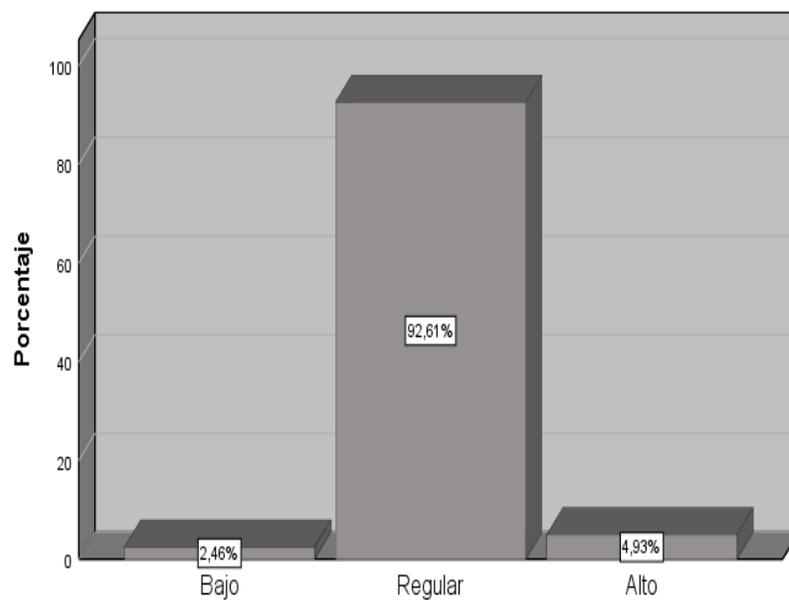
Tabla 6

Análisis General de la Inteligencia Emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	2.5
Regular	188	92.6
Alto	10	4.9
Total	203	100.0

Figura 2

Interpretación Gráfica General de la Inteligencia Emocional



Interpretación

La variable *Inteligencia emocional*, fue medida en función de cinco dimensiones.

Los resultados muestran frecuencias mayormente regulares, lo que es indicador que los estudiantes presentan niveles de inteligencia emocional calificables en grado regular.

Estos resultados tienen que la frecuencia con mayor calificación corresponde al 92.6% de estudiantes, quienes obtuvieron calificaciones de inteligencia emocional en regular grado, seguido por el 4.9%, con calificaciones en alto grado.

En tanto, aquellos estudiantes con un nivel de inteligencia emocional bajo, corresponden a un total de 2.5%.

5.3.2.2. Análisis por Dimensiones

5.3.2.2.1. Intrapersonal

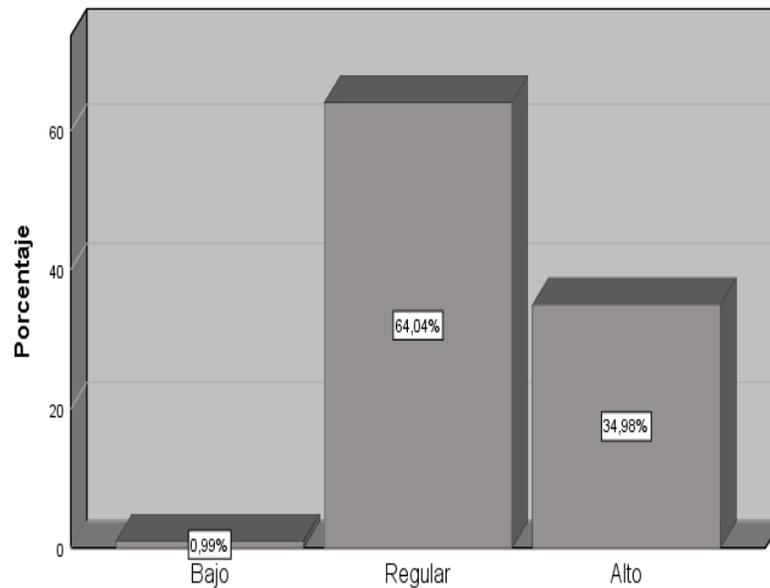
Tabla 7

Análisis de la Dimensión Intrapersonal

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	1.0
Regular	130	64.0
Alto	71	35.0
Total	203	100.0

Figura 3

Interpretación Gráfica de la Dimensión Intrapersonal



Interpretación

La dimensión *Intrapersonal*, forma parte de la medición de la variable Inteligencia Emocional.

Tal dimensión fue evaluada a partir de seis ítems, y que permitieron obtener una calificación mayormente en regular grado. Es decir, mayormente los estudiantes suelen presentar ciertos problemas para lograr un desarrollo de la dimensión intrapersonal óptimo.

La mayor frecuencia de calificación corresponde al 64% de estudiantes quienes presentaron un nivel de intrapersonal en regular grado, seguido por el 35% con un nivel alto.

Así mismo, la menor frecuencia corresponde a las calificaciones en bajo grado, con un 1%.

Estos hallazgos se deben a que los estudiantes en un nivel regular, indicaron que, no siempre tienen una comprensión emocional de sí mismos, , además de no siempre comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando sus aspectos positivos y negativos; además que no siempre realizan lo que realmente quiere, pueden y disfrutan.

5.3.2.2.2. *Interpersonal*

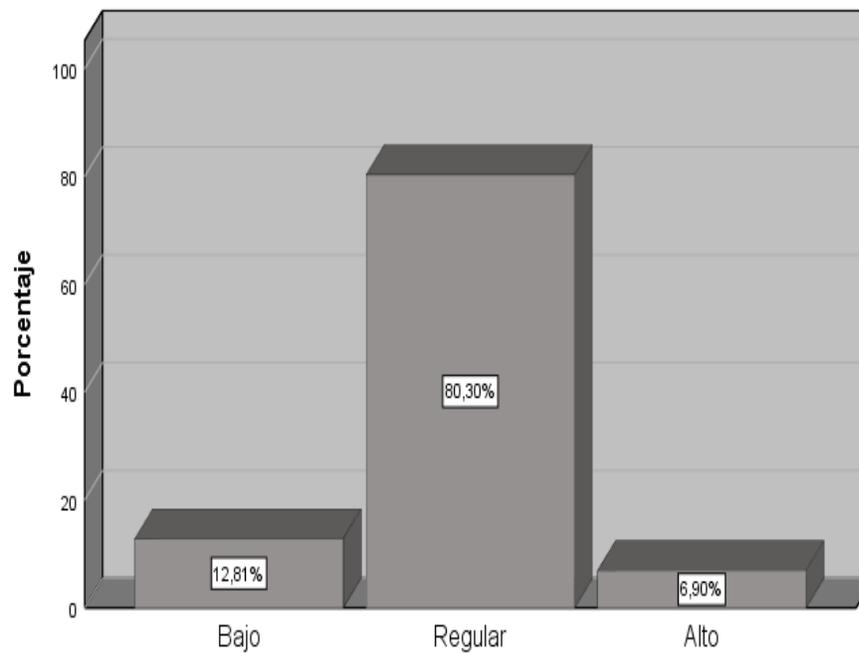
Tabla 8

Análisis de la Dimensión Interpersonal

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	26	12.8
Regular	163	80.3
Alto	14	6.9
Total	203	100.0

Figura 4

Interpretación Gráfica de la Dimensión Interpersonal



Interpretación

La dimensión *Interpersonal*, forma parte de la medición de la variable Inteligencia Emocional.

Esta dimensión fue evaluada a partir de doce ítems, y que permitieron obtener una calificación mayormente en regular grado. Es decir, mayormente los estudiantes suelen tener en grado regular el desarrollo de las habilidades interpersonales.

La mayor frecuencia de calificación corresponde al 80.3% de estudiantes quienes presentaron un nivel de habilidades interpersonales en regular grado, seguido por el 12.8% con un nivel bajo.

En tanto, la menor frecuencia corresponde a las calificaciones en alto grado, con un 6.9%.

Estos hallazgos se deben a que los estudiantes en un nivel regular, indicaron que, no siempre se percatan, comprenden y aprecian los sentimientos de los demás. Además, no siempre mantienen relaciones mutuas satisfactorias y no siempre cooperan socialmente.

5.3.2.2.3. Adaptabilidad

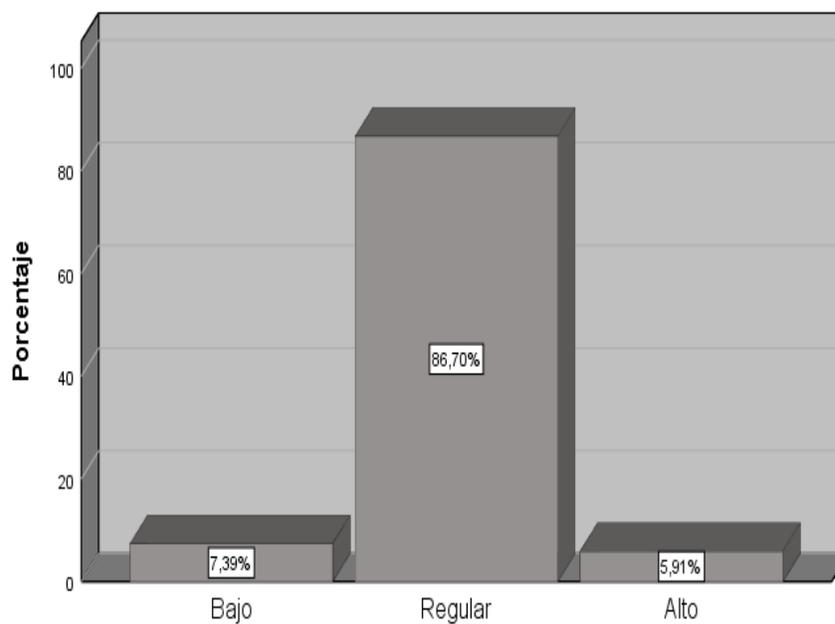
Tabla 9

Análisis de la Dimensión Adaptabilidad

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	7.4
Regular	176	86.7
Alto	12	5.9
Total	203	100.0

Figura 5

Interpretación Gráfica de la Dimensión Adaptabilidad



Interpretación

La dimensión *Adaptabilidad*, forma parte de la medición de la variable Inteligencia Emocional.

Esta dimensión fue evaluada a partir de cinco ítems, y que permitieron obtener una calificación mayormente en regular grado. Es decir, mayormente los estudiantes suelen presentar niveles de adaptabilidad no de todo óptimos.

La mayor frecuencia de calificación corresponde al 86.7% de estudiantes quienes presentaron un nivel de adaptabilidad en regular grado, seguido por el 7.4% con un nivel bajo.

Por otro lado, la menor frecuencia corresponde a las calificaciones en alto grado, con un 5.9%.

Estos hallazgos se deben a que los estudiantes en un nivel regular, indicaron que, en algunas ocasiones, no identifican ni generan soluciones efectivas ante un problema que se les presente, además solo en algunas ocasiones realizan un ajuste adecuado de sus emociones, pensamientos y conductas a situaciones cambiantes.

5.3.2.2.4. Manejo del Estrés

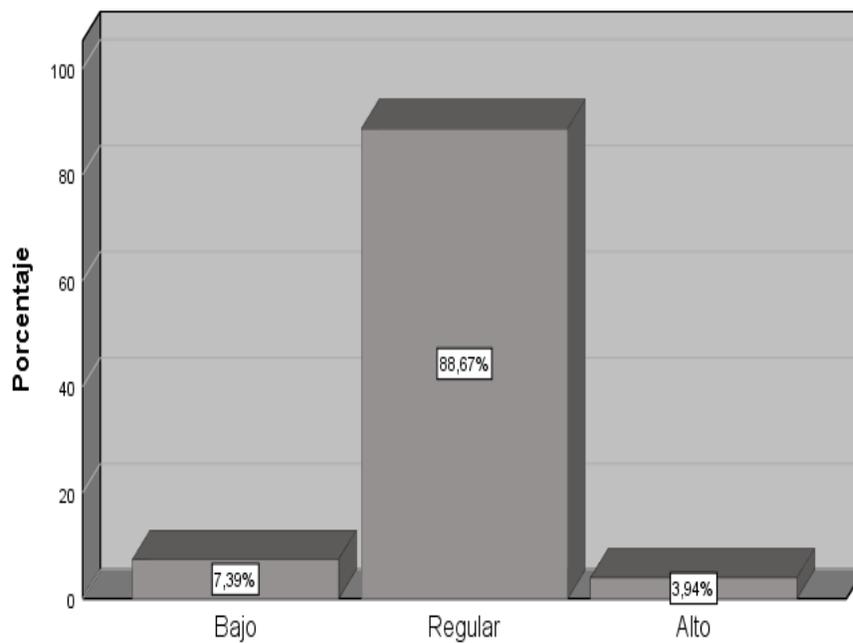
Tabla 10

Análisis de la Dimensión Manejo del Estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	7.4
Regular	180	88.7
Alto	8	3.9
Total	203	100.0

Figura 6

Interpretación Gráfica de la Dimensión Manejo del Estrés



Interpretación

La dimensión *Manejo del estrés*, forma parte de la medición de la variable Inteligencia Emocional.

Tal dimensión fue evaluada a partir de siete ítems, y que permitieron obtener una calificación mayormente en regular grado. Es decir, mayormente los estudiantes suelen presentar en ciertas ocasiones un adecuado manejo del estrés.

Se registró que la mayor frecuencia de calificación corresponde al 88.7% de estudiantes quienes presentaron un nivel de manejo del estrés en regular grado, seguido por el 7.4% con un nivel bajo.

Por otro lado, la menor frecuencia corresponde a las calificaciones en alto grado, con un 3.9%.

Estos hallazgos se deben a que los estudiantes en un nivel regular, indicaron que, en ocasiones pueden fácilmente soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones sin desmoronarse, enfrentando activa y positivamente el estrés, además que solo a veces pueden controlar sus emociones al resistir o postergar impulsos o tentaciones.

5.3.2.2.5. Estado de Ánimo General

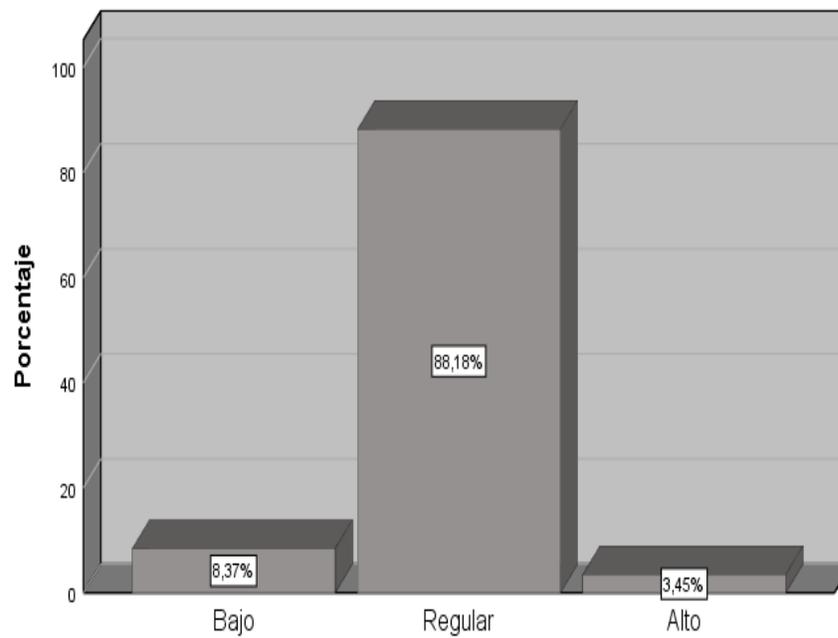
Tabla 11

Análisis de la Dimensión Estado de Ánimo General

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	17	8.4
Regular	179	88.2
Alto	7	3.4
Total	203	100.0

Figura 7

Interpretación Gráfica de la Dimensión Estado de Ánimo General



Interpretación

La dimensión *Estado de ánimo general*, forma parte de la medición de la variable Inteligencia Emocional.

Dicha dimensión fue evaluada a partir de catorce ítems, y que permitieron obtener una calificación mayormente en regular grado. Es decir, mayormente los estudiantes suelen presentar niveles de estado de ánimo regulares.

Se tiene que la mayor frecuencia de calificación corresponde al 88.2% de estudiantes quienes presentaron un nivel de estado de ánimo general en regular grado, seguido por el 8.4% con un nivel bajo.

Así mismo, la menor frecuencia corresponde a las calificaciones en alto grado, con un 3.4%.

Estos hallazgos se deben a que los estudiantes en un nivel regular, indicaron que, en ocasiones los estudiantes se sienten satisfechos con su vida, para disfrutar de si mismos y de otros, además de divertirse y expresar solo en ocasiones sentimientos positivos. Por otro lado, solo a veces mantienen una actitud positiva, a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos que puedan experimentar.

5.4. Comprobación de las Hipótesis

La determinación de la prueba de hipótesis se determina en función del criterio de normalidad estadística, la misma que se establece a partir de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, donde:

Valor de significancia > 0.05 : Existe distribución normal, por tanto, se recomienda una prueba de correlación paramétrica (Correlación de Pearson)

Valor de significancia < 0.05 : No existe distribución normal, por tanto, se recomienda una prueba de correlación no paramétrica (Rho-Spearman)

El resultado de la prueba es:

Tabla 12

Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

		Cansancio Emocional (Agrupada)	Inteligencia emocional (Agrupada)
N		203	203
Parámetros normales(a,b)	Media	2.03	2.02
	Desviación típica	.724	.271
Diferencias más extremas	Absoluta	.240	.487
	Positiva	.240	.487
	Negativa	-.237	-.439
Z de Kolmogorov-Smirnov		3.426	6.937
Sig. asintót. (bilateral)		.000	.000

Considerando que el valor de significancia es menor de 0.05 se establece que no existe distribución normal estadística.

A partir de ello se determina que la prueba de correlación más acorde, según la distribución de datos, es la prueba no paramétrica de correlación de Rho-Spearman.

5.4.1. Comprobación de la hipótesis general

La hipótesis general plantea:

H0: El cansancio emocional no se relaciona con la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

H1: El cansancio emocional se relaciona con la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

Tabla 13

Prueba de Correlación de Rho-Spearman para la hipótesis general

		Cansancio Emocional	Inteligencia emocional
Cansancio Emocional	Coefficiente de correlación	1	-,272**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	203	203
Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	-,272**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	203	203

Se aprecia que el valor de significancia es menor de 0.05, por lo cual se establece que existe relación entre las variables, permitiendo de este modo dar por aprobada la hipótesis alterna formulada.

5.4.2. Comprobación de las hipótesis específicas

5.4.2.1. Comprobación de hipótesis específica 1

Se plantea que:

H0: El cansancio emocional no se relaciona con la dimensión intrapersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

H1: El cansancio emocional se relaciona con la dimensión intrapersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

Se ejecuta la prueba de correlación de Rho-Spearman, cuyo resultado es:

Tabla 14

Prueba de Correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 1

		Cansancio Emocional	Intrapersonal
Cansancio Emocional	Coefficiente de correlación	1.000	-.201
	Sig. (bilateral)	.	.004
	N	203	203
Intrapersonal	Coefficiente de correlación	-.201	1.000
	Sig. (bilateral)	.004	.
	N	203	203

Debido a que el valor de significancia es menor de 0.05 se determina que existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión intrapersonal, permitiendo de este modo dar por aprobada la hipótesis alterna formulada.

5.4.2.2. *Comprobación de hipótesis específica 2*

Se formula:

H0: El cansancio emocional no se relaciona con la dimensión interpersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

H1: El cansancio emocional se relaciona con la dimensión interpersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

Se ejecuta la prueba de correlación de Rho-Spearman, cuyo resultado es:

Tabla 15

Prueba de Correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 2

		Cansancio Emocional	Interpersonal
Cansancio Emocional	Coeficiente de correlación	1.000	-.282
	Sig. (bilateral)	.	.000
	N	203	203
Interpersonal	Coeficiente de correlación	-.282	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.
	N	203	203

Puesto que el valor de significancia es menor de 0.05, se puede determinar que existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión interpersonal, por lo cual se da por aprobada la hipótesis alterna formulada.

5.4.2.3. Comprobación de hipótesis específica 3

Se formula:

H0: El cansancio emocional no se relaciona con la dimensión adaptabilidad de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestro Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

H1: El cansancio emocional no se relaciona con la dimensión adaptabilidad de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

Se ejecuta la prueba de correlación de Rho-Spearman, cuyo resultado es:

Tabla 16

Prueba de Correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 3

		Cansancio Emocional	Adaptabilidad
Cansancio Emocional	Coefficiente de correlación	1.000	-.233
	Sig. (bilateral)	.	.001
	N	203	203
Adaptabilidad	Coefficiente de correlación	-.233	1.000
	Sig. (bilateral)	.001	.
	N	203	203

Se visualiza que el valor de significancia es menor de 0.05, lo que permite determinar la existencia de una relación entre el cansancio emocional y la dimensión adaptabilidad, con lo cual se da por aprobada la hipótesis alterna planteada.

5.4.2.4. Comprobación de hipótesis específica 4

Se formula:

H0: El cansancio emocional no se relaciona con la dimensión manejo del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

H1: El cansancio emocional no se relaciona con la dimensión manejo del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

Se ejecuta la prueba de correlación de Rho-Spearman, cuyo resultado es:

Tabla 17

Prueba de Correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 4

		Cansancio Emocional	Manejo de estrés
Cansancio Emocional	Coefficiente de correlación	1.000	-.178
	Sig. (bilateral)	.	.011
	N	203	203
Manejo de estrés	Coefficiente de correlación	-.178	1.000
	Sig. (bilateral)	.011	.
	N	203	203

Se observa que el valor de significancia calculado es menor de 0.05, lo que permite determinar la existencia de una relación entre el cansancio emocional y la dimensión manejo de estrés, con lo cual se decide aprobar la hipótesis alterna planteada.

5.4.2.5. Comprobación de hipótesis específica 5

Se formula:

H0: El cansancio emocional no se relaciona con la dimensión ánimo general de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

H1: El cansancio emocional no se relaciona con la dimensión ánimo general de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.

Se ejecuta la prueba de correlación de Rho-Spearman, cuyo resultado es:

Tabla 18

Prueba de Correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 5

		Cansancio Emocional	Estado de ánimo general
Cansancio Emocional	Coefficiente de correlación	1.000	-.176
	Sig. (bilateral)	.	.012
	N	203	203
Estado de ánimo general	Coefficiente de correlación	-.176	1.000
	Sig. (bilateral)	.012	.
	N	203	203

Se aprecia que el valor de significancia es menor de 0.05, lo que permite determinar la existencia de una relación entre el cansancio emocional y el estado de ánimo general, con lo cual se aprueba la hipótesis alterna planteada.

5.5. Discusión

Los hallazgos de la investigación denotan que existen niveles regulares de cansancio emocional como también niveles de desarrollo de inteligencia emocional regulares.

En cuanto al cansancio emocional, los hallazgos explican un nivel regular por parte de los estudiantes, y hecho que guarda relación directa en relación a los niveles regulares del desarrollo de las habilidades intrapersonales, interpersonales, capacidad de adaptabilidad, capacidad de manejo de estrés y control del estado de ánimo general. Ambas variables se encuentran relacionadas, por lo cual a medida que se logra una mejor inteligencia emocional, el cansancio emocional tiende a presentar mejores condiciones de control.

Estos resultados tienen relación con *Pew Research Center* (2020), que destaca la edad entre 14 a 45 años, en la que se experimenta cansancio emocional, durante el brote de coronavirus, y la mayor predominancia se encuentra en el sector más joven ya que de un momento a otro empezó a cambiar su estilo de vivir. Por otro lado, es necesario saber que la inteligencia emocional comienza a desarrollarse desde la niñez, pero el periodo clave para ella es la adolescencia. Es una etapa vulnerable, sin lugar a dudas, el buen manejo de las emociones y el autoconocimiento son esenciales en este proceso (Colom & Fernández, 2013).

Por otro lado, según Barrera (2020) las investigaciones recientes que se han realizado sobre estrés durante la cuarentena demuestran que la población estudiantil es una de las más perjudicadas, ya que revela que el 70.5% de los estudiantes presenta sobrecarga académica, uno de los constantes estresores, los que provocan altos niveles de estrés, causando un gran daño en la salud sobre todo en las horas de sueño, presión arterial y el sistema inmunitario.

Además, el cansancio emocional, dificulta su capacidad para concentrarse, estudiar, cumplir con sus obligaciones y limita su capacidad de interacción. Se asume que, en el Perú, al menos el 30% de los estudiantes de colegios, presenta dificultades a

nivel emocional, debido a la gran presión académica que presentan, conllevando a que desarrollen cuadros de estrés, ansiedad o depresión, limitando así su capacidad de aprendizaje y sus relaciones interpersonales (Cachay, 2018). De esta manera, Cruz y Puentes (2017) ven al cansancio emocional como una dificultad, que cada vez, se encuentra más presente en la población estudiantil, conllevando a que las constantes exigencias a las que se encuentran inmersos sobrepasen sus recursos, y al no poseer un adecuado conocimiento y confianza en sus recursos, puede disminuir el rendimiento académico, deteriorar sus relaciones interpersonales.

Además, estos resultados tienen relación con estudios previos. Así, en contraste con Gonzales y Landero (2015), se destaca el empleo de la escala de cansancio emocional, como herramienta para evaluar la variable citada, y que fue empleada para el desarrollo de la investigación, dirigida a estudiantes, y cuyo análisis, permite lograr un mejor acercamiento para entender el cansancio emocional. En tal sentido, se denota que el instrumento empleado es sumamente útil, y en el caso aplicado ha permitido lograr estudiar la variable cansancio emocional con la mayor precisión posible. Así mismo, cabe destacar que la presente tesis tomó en consideración la aplicación del instrumento adecuado por los autores citados.

Por otro lado, en cuanto a la importancia de la inteligencia emocional no solo trasciende como un elemento para lograr enfrentar el cansancio emocional, sino también es un elemento que juega un rol importante en el desempeño, y ello se denota en comparación al estudio con Basurto y Guardiola (2015), quienes resaltan que contar con habilidades personales y aptitudes emocionales permiten también que se logre un desempeño emocional exitoso, incidiendo por tanto en factores de rendimiento a nivel académico. Además, como nos menciona Blázquez (2019), una mayor inteligencia emocional no solo ayuda a mejorar las relaciones con los demás, sino que también ayuda a aumentar la felicidad porque nos permite tomar decisiones de la mejor manera. Es necesario saber también que la inteligencia emocional comienza a desarrollarse desde la niñez, pero el periodo clave para ella es la adolescencia. Es una etapa vulnerable, sin

lugar a dudas, el buen manejo de las emociones y el autoconocimiento son esenciales en este proceso (Colom & Fernández, 2013).

En referencia a Usan, et al (2019), el estudio resalta, al igual que en la tesis desarrollada, que la inteligencia emocional tiene relación con el síndrome de burnout, es decir, con los efectos generados por el estrés. Justamente, respecto a ello, en el caso del estudio la inteligencia emocional muestra que existen niveles de manejo de estrés regulares, y ello en consecuencia trae consigo que el cansancio emocional se ve intensificado, demostrando de este modo la relación entre variables, y resaltando que es sumamente importante prevenir la aparición del burnout, considerando que ella representa un estrés de tipo crónico, al que están expuestos los estudiantes y a causa del cansancio emocional, el mismo que forma parte de la variable citada.

En relación a Domínguez (2014), se puede destacar la similitud en el uso de la escala de cansancio emocional, el cual realizó un estudio para validar el instrumento en el Perú, confirmando su alto grado de confiabilidad, y que permite, a favor del estudio realizado, resaltar la viabilidad de su uso aplicado al presente caso.

La relación de la inteligencia emocional y el cansancio emocional trae consigo destacar que los efectos generados por un cansancio emocional alto pueden terminar por generar síndrome de burnout. Ello fue establecido por Masgo (2017), quien en su estudio destaca la existencia de una correlación entre tales variables, y que permiten a su vez validar la importancia del estudio desarrollado, tomando en cuenta que, si no se asiste e interviene sobre el cansancio emocional, los efectos secundarios pueden traer consigo síndrome de burnout en los estudiantes.

En tanto, en contraste con Huayhua (2020), la investigación guarda estrecha similitud con el estudio presente, tomando en consideración que el estudio se enfocó en la evaluación de las variables inteligencia emocional y cansancio emocional, destacándose que, al igual que en la tesis, se demostró la existencia de una relación, guardando de este modo relación con los hallazgos, tomando en cuenta la relación demostrada, y que explica por tanto que el cansancio emocional tiende a presentar interdependencia con la inteligencia emocional en cuanto a su regulación.

Los efectos del cansancio emocional pueden traducirse, en el caso de los estudiantes, en efectos sobre el rendimiento académico, en diferentes materias, por lo cual es importante precisar, tal como lo demostró Centella (2011), quien explicó una correlación entre tales variables. En tal sentido, a medida que el cansancio emocional se agrave, puede generar consecuencias sobre el rendimiento académico de los estudiantes.

De forma similar Aldana (2018), destaca la relación en un estudio previo, pero bajo consideración que la inteligencia emocional es un elemento que permite mejorar el rendimiento académico, habiendo también una relación entre tales variables.

En tanto, también es importante precisar que la inteligencia emocional es un elemento sumamente importante para el desarrollo de los estudiantes, tomando en cuenta que ella también puede traer efectos sobre la capacidad de los estudiantes para generar competencias sociales. Tal afirmación se puede contrastar con Villafuerte (2018), quien estableció la existencia de una relación de causa efecto.

Capítulo VI

Conclusiones y sugerencias

6.1. Conclusiones

1. Primera. El cansancio emocional se relaciona con la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021, lo que se demostró según el valor de significancia calculado menor de 0.05, y que explica que el cansancio emocional, suele tener una relación de interdependencia con la inteligencia emocional medido en función de la dimensiones intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y animo general En este caso, el cansancio emocional registrado es regular, y ello guarda relación con los valores regulares de la inteligencia emocional, habiendo por tanto una relación inversamente proporcional.
2. Segunda. El cansancio emocional se relaciona con la dimensión intrapersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021, hecho que se demostró en función del valor de significancia menor de 0.05, y que permite explicar que la dimensión intrapersonal en función de la autocomprensión emocional, autoconfianza, autoconcepto, autorrealización e independencia, tienden a guardar relación con el cansancio emocional de los estudiantes.
3. Tercera. El cansancio emocional se relaciona con la dimensión interpersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021, hecho que se demostró en función del valor de significancia menor de 0.05, y que permite explicar que la

dimensión interpersonal en función de la empatía, relaciones interpersonales, y responsabilidad social, tienden a guardar relación con el cansancio emocional de los estudiantes.

4. Cuarta. El cansancio emocional se relaciona con la dimensión adaptabilidad de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021, hecho que se demostró en función del valor de significancia menor de 0.05, y que permite explicar que la dimensión adaptabilidad en función de la solución de problemas, prueba de realidad y flexibilidad, tienden a guardar relación con el cansancio emocional de los estudiantes.
5. Quinta. El cansancio emocional se relaciona con la dimensión manejo del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021, hecho que se demostró en función del valor de significancia menor de 0.05, y que permite explicar que la dimensión manejo del estrés en función de la tolerancia al estrés, y control de impulsos, tienden a guardar relación con el cansancio emocional de los estudiantes.
6. Sexta. El cansancio emocional se relaciona con la dimensión estado de ánimo general de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021, hecho que se demostró en función del valor de significancia menor de 0.05, y que permite explicar que la dimensión estado de ánimo general en función de la felicidad y optimismo, tienden a guardar relación con el cansancio emocional de los estudiantes.

6.2. Sugerencia

- Primera : La Dirección de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna debe considerar realizar una investigación profunda de cuáles son los niveles de asignación de tareas en los diferentes cursos, a fin que se logre justificar la carga académica a la que se exponen a los estudiantes, y a partir de ello hacer recomendaciones a los profesores sobre la necesidad de la misma, bajo la consigna que no se termine por sobrecargar a los estudiantes.
- Segunda : Es preciso que la Dirección de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, mediante el psicólogo de la institución considere desarrollar talleres de autocomprensión emocional dirigido a los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa, a fin que puedan regular sus emociones y cumplir con sus actividades sin que se vea comprometido su bienestar psicológico.
- Tercera: : Se sugiere que la Dirección de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, mediante el psicólogo de la institución proponga el establecimiento de dinámicas y prácticas de relaciones interpersonales entre los compañeros, y que estas sean implementadas al inicio de las sesiones de clase, a fin de lograr un adecuado reconocimiento de las emociones, a favor de los estudiantes y estos puedan mitigar el cansancio emocional.
- Cuarta : Es necesario que la Dirección de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, mediante el psicólogo de

la institución considere programar un taller que motive la adaptación de los estudiantes a diversas situaciones, en coordinación con los tutores de las diferentes secciones, a fin que se incorpore este tópico como parte de la formación de las habilidades y competencias de los estudiantes, y sobre el mismo se realice un seguimiento a partir de una retroalimentación.

Quinta : Es necesario que la Dirección de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, mediante el psicólogo de la institución considere programar un taller que motive el manejo del estrés y control de impulsos, en coordinación con los tutores de las diferentes secciones, a fin que se incorpore este tópico como parte de la formación de los estudiantes, y sobre el mismo se realice un seguimiento a partir de una retroalimentación.

Sexta : Es necesario que la Dirección de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, mediante el psicólogo de la institución considere programar un taller sobre el estado de ánimo general, a fin de incrementar el estado de felicidad y optimismo de los estudiantes, y sobre el mismo se realice un seguimiento a partir de una retroalimentación.

Referencias

- Aldana, B. (2018). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de la institución educativa " San Martín de Porres", Tacna ,2017*. [Tesis de maestría, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/UPT/589>
- Annetta, M. (2014). Revisión de tema y recomendaciones. *Astenia. Obra Social de Empleados de Comercio*. 151(1) 1-16.
- Aquilea. (2021). *Agotamiento emocional: síntomas y cómo afrontarlo*. <https://www.aquilea.com/blog/energia-y-vitalidad/agotamiento-emocional/>
- Aracil, Y. (2015). *Teoría de la Inteligencia Emocional*. <http://www.licara.es/la-teoria-la-inteligencia-emocional/>
- Arias, F. G. (2012). *El Proyecto de Investigación; Introducción a la metodología científica, 6ta Ed.*. Episteme, C.A.
- Ardila, R. (2011). El mundo de la psicología. *Latinoam.psicol.* 43 (3) 535-537.
- Ávila, C., Barrios, A., & Alvis, A. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Acad Stress Nurs Students Cart Colomb.* 20 (2) 643-654.
- Ávila, F. (2019). *Inteligencia Emocional y Valores en estudiantes de 5to de secundaria de instituciones educativas públicas de Lima Metropolitana. [Tesis de post grado]*. Repositorio institucional USMP. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4830/AVILA_MF.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ayala, M. (2012). *Inteligencia emocional, inteligencia psicométrica y autopercepción de inteligencias múltiples como predictoras del rendimiento académico de alumnos al finalizar la educación primaria*. [Trabajo de postgrado, Universidad de Murcia]. Repositorio <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf>

- Barnes, C., & Van, L. (2009). I'm tired: Differential effects of physical and emotional fatigue on workload management strategies. *SAGE Publications* 62 (1), 59-92. https://www.academia.edu/14270711/Im_tired_Differential_effects_of_physical_and_emotional_fatigue_on_workload_management_strategies
- Bar-On, R. (1997). *Inventario del cociente emocional de Bar-On. Manual técnico*. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. 15-20: *Revista Dialnet*, 1(4)15-22.
- Barraza, A. & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Universidad Pedagógica de Durango*. 7(1)1-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358918>
- Barrera, A. (2020). *Sala de Prensa UVM*. <https://laureatecomunicacion.com/prensa/alto-nivel-de-estres-en-universitarios-durante-lacuarentena-estudio-uvm/#.X1QiM3IKjIV>
- Basurto, K., & Guardiola, C. (2015). *Inteligencia emocional y desempeño laboral de los directivos del corporativo adventista del norte de Mexico*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5051791>
- Bernal, J., & Ferrándiz, C. (2010). *Competencia socio-emocional en alumnos de 6º de educación primaria. Trabajo presentado en la III Jornada de Investigación e Innovación en Educación Infantil y Educación Primaria*. Murcia: Servicio De Publicaciones De La Universidad De Murcia.
- Biblioteca Nacional de Medicina (2021). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Guía de consulta*. Arlington: American Psychiatric Association, Psiquiatría.
- Bisquerra, R. (2019). *Concepto de emoción. Grupo de recerca en orientacion psicopedagogica*. <http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacion-emocional-competencias-basicas-para-vida/208-concepto-emocion.html>

- Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., & García Navarro, E. (2014). *Inteligencia emocional en la educación*. España: Síntesis.
- Bharwaney, G. (2010). *Vida emocionalmente Inteligente: Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. España: Desclée de Brouwer.
- Blanes, A. (2016). *La teoría de las inteligencias múltiples*. Barcelona : Genética UAB.
- Blázquez, E. (2019). *Inteligencia Emocional*. <https://epsibapsicologia.es/inteligencia-emocional-por-que-es-tan-importante/>
- Bosada, M. (2020). *Inteligencia emocional, clave para reducir el estrés docente ante la pandemia*. <https://www.educaweb.com/noticia/2020/10/15/inteligencia-emocional-reducir-estrés-docente-pandemia-19331/>
- Buendía, J. & Ramos, F. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Pirámide.
- Bueno, W. (2018). *Inteligencia emocional y desempeño laboral de los trabajadores del banco de la nación, Tacna ,2017*. [Tesis de maestría, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/385>
- Brent, D.; Travis, R.; Stacy, M.; & Stacey, L. (2007). Evaluating the impact of organizational self-assessment in higher education: The Malcolm Baldrige/Excellence in Higher Education framework. *Leadership & Organization Development Journal*, 28(3), 230-250.
- Caballero, C., & Hederich, C. P. (2009). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146.
- Cachay, O. (2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica*. <https://vital.rpp.pe/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-perusufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 1 (7), 77-82.

https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

- Caraballo, K. (2020). *Cómo identificar las señales de ansiedad y depresión en los adolescentes. Es mental.* <https://www.esmental.com/como-identificar-las-senales-de-ansiedad-y-depresion-en-los-adolescentes/>
- Cárdenas, J., Cavanzo, A., & García, J. (2017). El adolescente «cansado»: Evaluación y manejo en la consulta de medicina familiar. *Semergen*, 44(2), 114-120. <https://doi.org/10.1016/j.semereg.2017.01.009>
- Cano, S. & Zea, M. (2012) Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos ciencia & Tecnología* 4 (1) 2145-549
- Catari, M. (2018). *Inteligencia emocional y el rendimiento académico de los estudiantes en la asignatura de química del I ciclo de la escuela profesional de odontología de la Universidad Privada de Tacna, 2017.* Universidad Privada de Tacna. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/636>
- Centella, S. M. (2011). *Relación entre la inteligencia emocional intrapersonal y el rendimiento académico en el curso de matemática del quinto grado de educación secundaria en la institución educativa Francisco Antonio de Zela de la ciudad de Tacna, 2009.* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann]. Repositorio Institucional Digital UNJBG. <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/744>
- Cerino, J. (2020). *Los retos emocionales de la educación a distancia en tiempos de covid-19.* Estilo de vida y salud: <https://notipress.mx/vida/retos-emocionales-de-la-educacion-a-distancia-en-tiempos-de-covid-19-4158>
- Chóliz, M. (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional.* Universidad de valencia. España.

- Cifuentes-Faura, J. (2020). Consecuencias en los Niños del Cierre de Escuelas por Covid-19: El Papel del Gobierno, Profesores y Padres; *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 2020, 9(3Ed).
- Coca, K. (2010). *Inteligencia emocional y satisfacción laboral en docentes de educación inicial de la red n°4 de Ventanilla - Callao*. [Tesis de maestría, Universidad San Ignacio de Loyola.] Repositorio Institucional USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/1110>
- Colom, J. & Fernández, M. (2013). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1 (1) 235-242
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. Santiago: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la ciencia y la Cultura.
- Conde, A.; Deaño, M.; Pinto, A.; Iglesias-Sarmiento, V.; García-Señorán, S.; Limia, M. & Tellado, F. (2017). Expectativas académicas y planificación. claves para la interpretación del fracaso y el abandono académico. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 167-176.
- Cordes, C., & Dougherty, T. (1993). A Review And An Integration Of Research On Job Burnout. *The Academy of Management Review*, Vol. 18, N° 4. <https://www.jstor.org/stable/258593>
- Cubillo, B. (2013). Síndrome de fatiga crónica. *Revista médica de Costa Rica y Centroamérica*. 70 (607), 423-428
- Cruz, D. & Puentes, A. (2017). Relationship between different dimensions of the Burnout syndrome and the coping strategies implemented by security guards at a private corporation from Tunja (Col). *Psicogente*, 20 (38), 268-281.
- De la Cruz, M & Gonzales, W. (2019). *Evidencias de validez y confiabilidad de la Escala De Cansancio Emocional en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Trujillo*. [Tesis pregrado]. Repositorio Institucional UCV.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37548/delacruz_pm.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Díaz-Aguado, A. (2005). *La violencia entre iguales en la adolescencia y su prevención desde la escuela*. *Psicothema*, 17, (4) 549-558
https://www.researchgate.net/publication/28108542_La_violencia_entre_iguales_en_la_adolescencia_y_su_prevenion_desde_la_escuela.
- Díaz-Caneja, G., Rodríguez, J., Aguilera, S., Sánchez-Carpintero, R., & Soutullo, C. (2007). Síndrome de fatiga crónica en una adolescente de 15 años. *Anales de Pediatría*, 67(1), 74-77.
- Díaz, J. (2015). *Manejo de la inteligencia. en el ambito laboral de la empresa de servicios temporales "Humanos Internacionales E.U) de la ciudad de Ibagué. 2015*. [Tesis de maestria, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio Institucional UNAB.
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/3436>
- Díaz, M. (2005). *La violencia de los adolescentes como reflejo de la sociedad Adulta*. Congreso Ser Adolescente Hoy. Madrid.
- Díaz, M. (2014). El tercer gran modelo de inteligencia emocional: Reuven Bar-On.
<https://miguelangeldiaz.net/el-tercer-gran-modelo-de-inteligencia-emocional-reuven-bar-on/>
- Domínguez, S. (2013). Análisis psicométrico de la escala de cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 7(1), 45-55.
- Dominguez, S. (2014). Escala de cansancio emocional: estructura factorial y validez de los items en estudiantes de una universidad privada.
 doi:10.33539/avpsicol.2014.v22n1.275
- Domínguez, S. (2016). Agotamiento emocional en estudiantes universitarios: ¿Cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Revista Educación Médica*, 19(2), 96 – 103.

- Domínguez, S., Fernández, M., Manrique, D., Alarcón, D., & Díaz, M. (2018). Datos normativos de una escala de agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios de psicología de Lima (Perú). *Educación Médica*, 19(1) 246-255.
- Durán, J. (2017). *Aprendizaje Autorregulado de Inteligencia Emocional de las estudiantes de educación inicial 2016 de la IESPP "Emilia Barcia Boniffatti"*. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejos.] Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/7725/Dur%C3%A1n_FJA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Erikson, E. (1972). *Sociedad y adolescencia*. Paidós.
- Erikson, E. (1974). *Identidad, juventud y crisis*. Paidós.
- Erikson, E. (1983). *Infancia y sociedad*. Paidós.
- Espino, L., Fernandez, G., Hernandez, C., Gonzalez, H., & Alvarez, J. (2020). Analyzing the Impact of COVID-19 on Education Professionals. Toward a Paradigm Shift: *ICT and Neuroeducation as a Binomial of Action. Sustainability*, 12 (1) 1-10. https://res.mdpi.com/d_attachment/sustainability/sustainability-12-05646/article_deploy/sustainability-12-05646.pdf
- Faro, M., Sàez-Francás, N., Castro-Marrero, J., Aliste, L., Fernández de Sevilla, T., & Alegre, J. (2016). Diferencias de género en pacientes con síndrome de fatiga crónica. *Reumatología Clínica*, 12(2), 72-77. <https://doi.org/10.1016/j.reuma.2015.05.007>
- Fernández-Abascal, E., Martín, M., & Domínguez, J. (2001). *Procesos psicológicos*. España: Edición pirámide.
- Figueroa, K., & Funes, M. (2018). *Inteligencia emocional, empatía y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/561>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, (2022). *COVID-19: más de 635 millones de estudiantes siguen afectados por el cierre de escuelas* <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/covid-19-mas-de-635->

millones-de-estudiantes-mundo-siguen-afectados-por-el-cierre-de
 escuelas#:~:text=El%20Per%C3%BA%20fue%20uno%20de,durante%20el%
 202020%20y%202021.

- Gamboa, A., González, S., & González, G. (2008). El síndrome de cansancio profesional. *Acta pediátr. costarric.*, 20 (1), 8-11. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00902008000100002
- Galindo, I. (2018). *Inteligencia emocional y estrés laboral en trabajadores de una empresa textil en Atlacomulco*. Atlacomulco, México: Universidad Autónoma del Estado de México. <https://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/99597>
- Galoustian, G. (2020). *Unintended consequence of covid-19: Cyberbullying could increase*. Florida Atlantic University.
- Garralda, E., Rangel, L., Levin, M., Roberts, H., & Ukoumunne, O. (1999). Psychiatric adjustment in adolescents with a history of chronic fatigue syndrome. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(12), 1515-1521.
- Gil, P., & Manzano, G. (2015). Psychometric properties of the Spanish Burnout Inventory among staff nurses. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22 (1) , 756-763.
- Gila. (2018). *El agotamiento emocional causas, síntomas y soluciones*. <https://www.ela.org.mx/2018/07/el-agotamiento-emocional>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairos S.A.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor S.A.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós S.A.
- Goleman, D. (2001). *An EI-Based theory of performance*. Editorial Jossey-Bass.
- Gómez, H. (2011). *Neurofisiología, Clínica y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad*. Editorial Singularidad.
- Gonzales, J. (2015). Neuropsicología de las emociones: estructuras cerebrales implicadas en los procesos emocionales en personas con deterioro cognitivo.

- [Tesis de pregrado, Universidad de les Illes Balears]
https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/2123/tfg_Javier%20Gonzalez_Aloy_8p.pdf?sequence=1
- Gonzales, M., & Landero, R. (2015). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios; propiedades psicométricas en una muestra de México. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/22321>
- González, R. (2018). Regulación emocional y burnout académico en estudiantes universitarios de Fisioterapia. *Revista de Investigación en Educación*, 9(2), 7-18. <https://reined.webs.uvigo.es/index.php/reined/article/view/111>
- Grados, J. (2004). *La inteligencia emocional en el ámbito organizacional*. Universidad San Martín de Porres de Lima, Perú.
- Guerra, C., Martín, M., & Ruiz, L. (2017). Adaptación de la Escala de Fatiga Pediátrica para adolescentes cubanos. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*. 14(1), 1-16.
- Guerri, M. (2019). *¿Qué son las emociones?* <https://www.psicoactiva.com/blog/que-son-las-emociones/>
- Güemes, M.; Ceñal, J. & Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1), 7-22.
- Hernández, Y. (2005). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1-14. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023>
- Herrera, L., Mohamed, L., & Cepero, S. (2016). Cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Dedica. Revista de Educação e Humanidades*, 9 (1), 173-191. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/DialnetCansancioEmocionalEnEstudiantesUniversitarios-5429381%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/DialnetCansancioEmocionalEnEstudiantesUniversitarios-5429381%20(3).pdf)
- Huayhua, M. (2020). *Cansancio emocional e inteligencia emocional en trabajadores de una empresa privada de vigilancia de Lima metropolitana*. [Tesis de

- licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/10124>
- Iglesias, J. (2017). La Inteligencia Emocional y El Compromiso Organizacional de los empleados. Universidad de Jaén. https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/6365/1/Iglesias_Criado_Jos_TFG_Grado_en_Relaciones_Laborales_y_Recursos_Humanos.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017). *Número de alumnos matriculados en universidades privadas 2015-2017*. <http://m.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/university-tuition/>
- Latorre, J. (2005). *Diagnóstico y tratamiento de los Trastornos de Ansiedad*. España: Hispano.
- La Unión General de Trabajadores (2019). *Factores Psicosociales. Fichas de Prevención*. http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files_fichas_1_12/1-12_fichas%20factores%20psicosociales.pdf
- Lastenia, L. (2006). Factores asociados en el estrés académico. *Revista Iberoamericana de Psicológica*, 37(210), 1-12. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Luzuriaga, J. (2013). *Diseño de un protocolo de intervención psicoterapéutica focalizada en la personalidad en adolescentes víctimas de violencia sexual*. [Tesis de postgrado]. Universidad Central del Ecuador. Ecuador. <https://docplayer.es/28729847-Universidad-central-del-ecuador-facultad-de-ciencias-psicologicas-instituto-de-investigacion-y-postgrado-universidad-del-azuay.html>
- Manrique, D. (2009). *La familia y los tipos de familia*. Organización de las Naciones Unidas. Centro UNESCO.
- Márquez, J. (2018). *¿Cómo combatir el agotamiento emocional?* <https://lamenteesmaravillosa.com/como-combatir-el-agotamiento-emocional/>

- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Martínez, I. & Pinto, A. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Aletheia*, 1 (21),21-30.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942005000100003
- Martínez, A. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Revista de Comunicación Vivat Academia* 1 (112), 42-80.
<https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>
- Martínez-Soto, J.; Montero, M.; Lopez-Lena, M. & De la Roca, J. (2016). Efectos psicoambientales de las áreas verdes en la salud mental. *Interamerican Journal of Psychology*, 50 (2) 204-2014.
- Marty, M., Lavin, M., Figueroa, M., Larraín, D., & Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena Neuro-Psiquiátrica*,43(1), 25-32.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272005000100004
- Masgo, V. (2017). *Inteligencia emocional y el síndrome de Burnout en los estudiantes del X ciclo de la facultad de ingeniería mecánica de la Universidad Nacional de Ingeniería,2016*. [Tesis de maestría,Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Digital Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/7742>
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5 (1), 16-22.
- Maslach, C. (2003). *Job burnout: New directions in research and intervention*. Current directions in Psychological science. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslow, A. (2006). *Motivación y personalidad*. New York. Harper y Row.

- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de 26 Lima y Huancayo. *Persona, 1* (19), 105-126. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
- Mayo Clinic . (2021). *Manejo del estrés: analiza tu reacción al estrés*. Control de estrés: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044289>
- Mcconville, M. (2009). *Adolescentes: El self emergente y la psicoterapia*. Madrid: Sociedad de Cultura.
- Medline Plus. (2021). *Ansiedad*. <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- Méndez, J., Vázquez-Velázquez, V. & García-García, E. (2008). Los trastornos de la conducta alimentaria. *Boletín médico del hospital infantil de México. 65* (6) 102-105.
- Ministerio de Salud (2019). *Brote de nuevo coronavirus (COVID-19)*. Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades, Perú Ministry of Health, <https://www.dge.gob.pe/portal/docs/tools/coronavirus/coronavirus060320.pdf>
- Molero, C., Safz, E., & Esteban, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología, 1* (1) 11-30. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80530101.pdf>
- Molina, D. (2021). *Agotamiento emocional*. <https://www.psicologoemocionalonline.com/agotamiento-emocional/>
- Molina, L. (2016). *Síndrome Dr. House*. Luis Carlos Molina Acevedo.
- Monje, C. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. *Guía didáctica*. neiva: Universidad Surcolombiana. <http://www.scielo.org.mx/pdf/remexca/v8n7/2007-0934-remexca-8-07-1603-en.pdf>

- Monzón, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Moreno, B; González, J & Garrosa, E. (2001). *Desgaste profesional (burnout)*, Personalidad y Salud percibida.
- Muñoz, F. (2004). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Universidad de Huelva.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=616829>
- Myers, D. (2005). *Psicología social*. McGraw-Hill.
- Núñez, F. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Psicología y Salud*, 7(3), 739-751.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000300011
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2019). *School closures caused by Coronavirus (Covid-19)*.
<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>.
- Organización Mundial de la Salud, (2021). *Salud mental del adolescente*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., & Idoiaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *CPS Cadernos de Saúde Pública*, 36 (4), 1- 10.
<https://blog.scielo.org/wp-content/uploads/2020/04/1678-4464-csp-36-04-e00054020.pdf>
- Pacheco, E.; Fernández, P.; Mestre, J.; & Guil, R. (2004). *Medidas de evaluación de la inteligencia emocional* *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36, (2) 209-228
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80536203.pdf>

- Papalia D., Olds, S., & Feldman, R. (2001). *Desarrollo humano*. 8va Ed. Editorial McGraw Hill.
- Papalia, D. & Wendkos, S. (2001). *Psicología*. McGrawHill.
- Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2004). *Psicología del Desarrollo: De la Infancia a la Adolescencia*. 11ª. Ed. Editorial McGraw Hill.
- Parker, P.; Jerrim, J.; Schoon, I. & Marsh, H. (2016). A multination study of socioeconomic inequality in expectations for progression to higher education. the role of between-school tracking and ability stratification. *American Educational Research Journal*, 53(1), 6-32.
- Pedraz-Petrozzi, B. (2018). Fatiga: Historia, neuroanatomía y características psicopatológicas. *Una revisión de la Literatura. Revista de Neuro-Psiquiatria*, 81(3), 174-177.
- Pew Research Center, (2020). *A third of Americans experienced high levels of psychological distress during the coronavirus outbreak*. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/05/07/a-third-of-americans-experienced-high-levels-of-psychological-distress-during-the-coronavirus-outbreak/>
- Pico, I. (2018). *Componentes de la inteligencia emocional*. *Psicopico*. <https://psicopico.com/componentes-la-inteligencia-emocional/>
- Pines, A. (1993): *Burnout: An Existential Perspective*. W.B. SCHAUFELI, C.
- Pines, A. & Aronson, E. (1988): *Carrer burnout: causes and cures*. The Free Press.
- Pintado, Y., Jiménez, Y., Padilla, M., Guerra, J. & Antelo, M. (2010). Trastornos psicológicos en los adolescentes. Una visión general. *Rev psicológica psiquiátrica del niño y adolescente* 9 (1), 11-27.
- Raffino, M. (2020). *Autoestima*. <https://concepto.de/autoestima-2/>
- Ramos, F., Manga, D. M., & Moran, C. (2005). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes univesitarios: Propiedades psicométricas y asociación. *Interpsiquis*, 10 (1) 10-15.

- Ramos, N., Enríquez, E., & Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Kairós.
- Regader, B. (2019). *¿Qué es la inteligencia emocional*. *Psicología y mente*.
<https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>
- Reyes, A. (2005). *Trastornos de ansiedad. Guía práctica para diagnóstico y tratamiento*. <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>
- Rice, P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Prentice Hall.
- Robson, D. (2016). *El agotamiento emocional: por qué estamos permanentemente exhaustos*. *British Broadcasting Corporation*.
<https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-36910429>
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*. Universidad Autónoma del Perú.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124>
- Rosales, Y., & Rosales, F. (2013). Burnout estudiantil universitario. conceptualización y estudio. *Salud Mental*, 36(4), 337-345.
<https://www.redalyc.org/pdf/582/58228969009.pdf>
- Rosas, J. (2021). *Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la academia preuniversitaria Bryce, Arequipa, 2020*. [Tesis de pregrado Universidad Autónoma de Ica]
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1156>
- Ryback, D. (2005). *EQ Trabaje con su Inteligencia Emocional* (6ta ed.). EDAF.
- Sacristán, J. (2008). *El valor del tiempo en educación*. Morata.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9 (1), 22-27.
- Sánchez, D. (2010). *Manual actualización en inteligencia emocional*. España: CEP.
- Shirom, A. (1989). *Burnout in work organization*. Editorial John Wiley and Sons.

- Sosa, M. (2008). *Escala Autoinformada de Inteligencia Emocional (EAIE)*. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/8685/>
- Sternberg, R. (1999). *Handbook of Creativity*. UK: University of Cambridge.
- Surichaqui, M. (2012). *Factores predisponentes de los trabajos alimentarios en adolescente de una institución privada Chosica*. [Tesis de pregrado Universidad Ricardo Palma Lima.] <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/urp/388?show=full>
- Taboada, N. (2020). *Expectativas académicas y cansancio emocional en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*. [Tesis de pregrado Universidad Privada del Norte] <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24774>
- Tejada, C. (2020). *Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo*. [Tesis de pregrado Universidad Privada Antenor Orrego.] <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6447>
- Toro, V. (2018). *Inteligencia emocional en la adolescencia. About español*.
- Torres, N., & Sosa, M. (2020). Inteligencia emocional de los estudiantes de pregrado de las licenciaturas de enfermería. *Revista Cuidarte*. 11(3)1-14. <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/993>
- Usan, P., Salavera, C., & Mejias, J. J. (2019). Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *CES Psicología*, 13 (1) 125-139. doi:<https://doi.org/10.21615/cesp>.
- Vanguardia. (2020). *La inteligencia emocional durante confinamiento mejoro el desempeño académico*. And- Coronavirus Confinamiento:<https://www.lavanguardia.com/vida/20201119/49543193944/1-a-inteligencia-emocional-durante-confinamiento-mejoro-el-desempeno-academico.html>
- Vargas, R. (2015). *Inteligencia emocional y conductas disruptivas en alumnas del tercer grado de educación secundaria de la I.E. Francisco Antonio de Zela de*

- Tacna, 2012-2013.* [Tesis para el grado de maestría Universidad José Carlos Mariátegui.] <http://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/62>
- Vega, N., Sanabria, A., Domínguez, L., Osorio, C., & Bejarano, M. (2009). Síndrome de desgaste profesional. *Revista Colombiana de Cirugía*, 24 (3), 138-146. <https://www.redalyc.org/pdf/3555/355534491008.pdf>
- Vermeil, G. (1989). *La fatiga en la escuela (5ta ed.)*. El Ateneo.
- Villafañe, A. (1935). La fatiga mental del escolar. *El monitor de la educación común*, 4 (1) 3-7.
- Villafuerte, R. (2018). *Influencia de la inteligencia emocional en la competencia social en los estudiantes del nivel de educación secundaria de la institución educativa Champagnat, Tacna, 2017.* [Tesis de Maestría Universidad Privada de Tacna.] Repositorio UPT. <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/UPT/589>
- Wagnild, G. & Young, H. (1993). *Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. <http://www.resiliencescale.com/wp-content/uploads/2014/06/Wagnild-Young-psychom-R.pdf>
- Wang, J.; Spencer, K. & Xing, M. (2009). Metacognitive beliefs and strategies in learning Chinese as a foreign language. *System*, 37 (1), 46-56.

Anexos

- Anexo A: Matriz de consistencia.
- Anexo B: Validación de instrumentos
- Anexo C: Autorización de la Institución Educativa
- Anexo D: Base de datos o estadísticos

Anexo A: Matriz de consistencia

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES	PREGUNTAS	INSTRUMENTOS	METODOLOGIA
¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021?	Determinar la relación del cansancio emocional con la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021	El cansancio emocional se relaciona con la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.	VARIABLE 1 Cansancio emocional	Unidimensional		Cuestionario para medir el cansancio emocional (ECE) (Domínguez, 2014)	<p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Tipo Descriptivo correlacional</p> <p>Diseño</p> <pre> graph TD M --> Ox M --> Oy Ox --> Oy </pre> <p>Donde: M: Es la muestra donde se realizará el estudio Ox: Indica la medición de la variable cansancio emocional Oy: Indica la medición de la</p>
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICAS		Intrapersonal	1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10.	Cuestionario para medir la inteligencia emocional (Ugarriza, N. y Pajares, L. 2005)	<p>donde se realizará el estudio</p> <p>Ox: Indica la medición de la variable cansancio emocional</p> <p>Oy: Indica la medición de la</p>
¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la dimensión intrapersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de	Determinar si existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión intrapersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de	El cansancio emocional se relaciona con la dimensión intrapersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de	VARIABLE 2 Inteligencia emocional	Interpersonal	11,12,13,14,15, 16,17,18,19,20.		

<p>secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021?</p>	<p>la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.</p>	<p>de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.</p>		<p>Adaptabilidad</p>	<p>21,22,23,24,25,26,27,28,29,30.</p>		<p>variable inteligencia emocional Población 1122 Muestra 203 Método Cuantitativo Técnica Encuesta Aplicación Práctica, Virtual</p>
<p>¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la dimensión interpersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021?</p>	<p>Determinar si existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión interpersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.</p>	<p>El cansancio emocional se relaciona con la dimensión interpersonal de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.</p>		<p>Manejo de estrés</p>	<p>31,32,33,34,35,36,37,38,39,40.</p>		
<p>¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la dimensión adaptabilidad de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021?</p>	<p>Determinar si existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión adaptabilidad de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.</p>	<p>El cansancio emocional se relaciona con la dimensión adaptabilidad de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.</p>		<p>Estado de ánimo general</p>	<p>41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54.</p>		

<p>¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la dimensión manejo del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021?</p>	<p>Determinar si existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión manejo del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.</p>	<p>El cansancio emocional se relaciona con la dimensión manejo del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.</p>					
<p>¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la dimensión ánimo general de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021?</p>	<p>Determinar si existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión ánimo general de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.</p>	<p>El cansancio emocional se relaciona con la dimensión ánimo general de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico de Tacna, 2021.</p>					

Anexo B: Validación de instrumentos

Informe de primer experto

INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION DE LA VARIABLE INTELIGENCIA EMOCIONAL

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del juez: Alex Alfredo Valenzuela Romero
- 1.2. Cargo e institución donde labora: Docente, Universidad Privada de Tacna.
- 1.3. Autor del instrumento: Villafuerte
- 1.4. Título de la Investigación: Cansancio emocional e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de la Institución educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico, Tacna 2021

II. VALIDACION

CRITERIOS	DESCRIPCION DE CRITERIOS	Muy malo	Malo	regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Los items están formulados con lenguaje apropiado y entendible				x	
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					x
3. PERTINENTE	Existe una organización lógica de las preguntas					x
4. ORGANIZACIÓN	Se tienen la suficiente cantidad y calidad de items para consolidar el concepto general					x
5. SUFICIENCIA	Se tiene la suficiente cantidad y calidad de items para consolidar el concepto general					x
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias científicas					x
7. CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas					x
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					x
9. METODOLOGIA	El proceso responde al Método Científico				x	
10. CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta					x
11. APLICACION VIRTUAL	Se puede aplicar de manera virtual en diversas plataformas					x
12. RESPUESTAS EN PLATAFORMA VIRTUAL	Por su estructura facilita la lectura de los ítems en plataformas virtuales dado la cantidad y calidad de reactivos					X

OPINION DE APLICABILIDAD: El presente instrumento es aplicable, cumple con los parámetros señalados.

PROMEDIO DE VALORACION: 96.66 %, nota: 19.33.

Lugar y fecha : Tacna, 16-05-2021

Teléfono N° 952715062


 Nombre del experto:
 RUC: Alex Alfredo Valenzuela Romero
 D.N.I. 41632620

INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION DE LA VARIABLE CANSANCIO EMOCIONAL

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y nombres del juez: Alex Alfredo Valenzuela Romero
- 1.2 Cargo e institución donde labora: Docente, Universidad Privada de Tacna.
- 1.3 Autor del instrumento: Gonzales y Landero
- 1.4 Título de la Investigación: Cansancio emocional e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de la Institución educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacifico, Tacna 2021

II. VALIDACION

CRITERIOS	DESCRIPCION DE CRITERIOS	Muy malo	Malo	regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Los items están formulados con lenguaje apropiado y entendible					X
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
3. PERTINENTE	Existe una organización lógica de las preguntas					X
4. ORGANIZACIÓN	Se tienen la suficiente cantidad y calidad de items para consolidar el concepto general					X
5. SUFICIENCIA	Se tiene la suficiente cantidad y calidad de ítems para consolidar el concepto general					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias científicas					X
7. CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas				x	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones				X	
9. METODOLOGIA	El proceso responde al Método Científico					X
10. CALIDAD	Entre la comprensión del Ítem y la expresión de la respuesta					X
11. APLICACIÓN VIRTUAL	Se puede aplicar de manera virtual en diversas plataformas					X
12. RESPUESTAS EN PLATAFORMA VIRTUAL	Por su estructura facilita la lectura de los ítems en plataformas virtuales dado la cantidad y calidad de reactivos					x

OPINION DE APLICABILIDAD: El presente instrumento es aplicable, cumple con los parámetros señalados.

PROMEDIO DE VALORACION: 96.66 %, nota: 19.33.

Lugar y fecha : Tacna, 16-05-2021

Teléfono N° 952715062



 Nombrar del experto:
 Psic. Alex Alfredo Valenzuela Romero
 D.N.I.41632620

Informe de segundo experto

INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION DE LA VARIABLE INTELIGENCIA EMOCIONAL

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del juez: Flores Rosado Cristina Beatriz
- 1.2. Cargo e institución donde labora: Docente – Universidad Privada de Tacna
- 1.3. Autor del instrumento: Villafuerte
- 1.4. Título de la Investigación: Cansancio emocional e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de la Institución educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico, Tacna 2021

II. VALIDACION

CRITERIOS	DESCRIPCION DE CRITERIOS	Muy malo	Malo	regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible					x
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					x
3. PERTINENTE	Las preguntas tienen que ver con el tema.					x
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de las preguntas.					x
5. SUFICIENCIA	Se tiene la suficiente cantidad y calidad de ítems para consolidar el concepto general					x
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias científicas					x
7. CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas					x
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					x
9. METODOLOGIA	El proceso responde al Método Científico					x
10. CALIDAD	Entre la comprensión del Ítem y la expresión de la respuesta					x
11. APLICACIÓN VIRTUAL	Se puede aplicar de manera virtual en diversas plataformas					x
12. RESPUESTAS EN PLATAFORMA VIRTUAL	Por su estructura facilita la lectura de los ítems en plataformas virtuales dado la cantidad y calidad de reactivos					x

OPINION DE APLICABILIDAD: La suscrita, ha revisado el instrumento, Concluyendo que la escala en mención es favorable para su aplicación.

PROMEDIO DE VALORACION: 85%

Lugar y fecha: Tacna, 07 de julio del 2021

Teléfono N: 954422082



Firma del experto informante

DNI: 74171308

**INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE
INVESTIGACION DE LA VARIABLE CANSANCIO EMOCIONAL**

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y nombres del juez: Cristina Beatriz Flores Rosado
 1.2 Cargo e institución donde labora: Docente – Universidad Privada de Tacna
 1.3 Autor del instrumento: Gonzales y Landero
 1.4 Título de la Investigación: Cansancio emocional e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de la Institución educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico, Tacna 2021

II. VALIDACION

CRITERIOS	DESCRIPCION DE CRITERIOS	Muy malo	Malo	regular	Bueno	Muy bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Los items están formulados con lenguaje apropiado y entendible					x
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					x
3. PERTINENTE	Las preguntas tienen que ver con el tema.					x
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica de las preguntas.					x
5. SUFICIENCIA	Se tiene la suficiente cantidad y calidad de items para consolidar el concepto general					x
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias científicas					x
7. CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas					x
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					x
9. METODOLOGIA	El proceso responde al Método Científico					x
10. CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta					x
11. APLICACION VIRTUAL	Se puede aplicar de manera virtual en diversas plataformas					x
12. RESPUESTAS EN PLATAFORMA VIRTUAL	Por su estructura facilita la lectura de los items en plataformas virtuales dado la cantidad y calidad de reactivos					x

OPINION DE APLICABILIDAD: La suscrita, ha revisado el instrumento, Concluyendo que la escala en mención es favorable para su aplicación.

PROMEDIO DE VALORACION: 90%

Lugar y fecha: Tacna, 07 de julio del 2021

Teléfono N: 954422082



Firma del experto informante

DNI: 74171308

Informe de tercer experto

INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION DE LA VARIABLE CANSANCIO EMOCIONAL

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y nombres del juez: Mg. Queque Huanacune, Elard Roberto
- 1.2 Cargo e institución donde labora: Asesor de Tesis
- 1.3 Autor del instrumento: Gonzales y Landero
- 1.4 Título de la Investigación: Cansancio emocional e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de la Institución educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico, Tacna 2021

II. VALIDACION

CRITERIOS	DESCRIPCION DE CRITERIOS	Muy malo	Malo	regul	Buen	Muy buen
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible					X
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
3. PERTINENTE	Existe una organización lógica de las preguntas					X
4. ORGANIZACIÓN	Se tienen la suficiente cantidad y calidad de ítems para consolidar el concepto general					X
5. SUFICIENCIA	Se tiene la suficiente cantidad y calidad de ítems para consolidar el concepto general					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias científicas					X
7. CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					X
9. METODOLOGIA	El proceso responde al Método Científico					X
10. CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta					X
11. APLICACIÓN VIRTUAL	Se puede aplicar de manera virtual en diversas plataformas					X
12. RESPUESTAS EN PLATAFORMA VIRTUAL	Por su estructura facilita la lectura de los ítems en plataformas virtuales dado la cantidad y calidad de reactivos					X

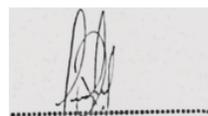
OPINION DE APLICABILIDAD: El presente instrumento es aplicable, cumple con los parámetros señalados.

PROMEDIO DE VALORACION: 100 %,

Nota: 20

Lugar y fecha: Tacna, 18-05-2021

Tacna, 16 de mayo 2021



Elard Roberto Queque Huanacune
INGENIERO COMERCIAL
CIP N° 250354

Firma del experto informante

INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION DE LA VARIABLE INTELIGENCIA EMOCIONAL

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del juez: Mg. Queque Huanacune, Elard Roberto
- 1.2. Cargo e institución donde labora: Asesor de Tesis
- 1.3. Autor del instrumento: Villafuerte
- 1.4. Título de la Investigación: Cansancio emocional e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de la Institución educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico, Tacna 2021

II. VALIDACION

CRITERIOS	DESCRIPCION DE CRITERIOS	Muy malo	Malo	regul	Buen	Muy buen
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible					X
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					X
3. PERTINENTE	Existe una organización lógica de las preguntas					X
4. ORGANIZACIÓN	Se tienen la suficiente cantidad y calidad de ítems para consolidar el concepto general					X
5. SUFICIENCIA	Se tiene la suficiente cantidad y calidad de ítems para consolidar el concepto general					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias científicas					X
7. CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones					X
9. METODOLOGIA	El proceso responde al Método Científico					X
10. CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta					X
11. APLICACIÓN VIRTUAL	Se puede aplicar de manera virtual en diversas plataformas					X
12. RESPUESTAS EN PLATAFORMA VIRTUAL	Por su estructura facilita la lectura de los ítems en plataformas virtuales dado la cantidad y calidad de reactivos					X

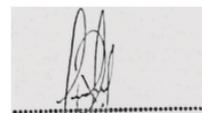
OPINION DE APLICABILIDAD: El presente instrumento es aplicable, cumple con los parámetros señalados.

PROMEDIO DE VALORACION: 100 %,

Nota: 20

Lugar y fecha: Tacna, 18-05-2021

Tacna, 16 de mayo 2021



Elard Roberto Queque Huanacune
INGENIERO COMERCIAL
CIP N° 250354

Firma del experto informante

Anexo D: Autorización de la Institución Educativa



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "NUESTROS HÉROES DE LA GUERRA DEL PACÍFICO"
Av. SAUCINI S/N - TACNA Teléfono 616565

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

CARTA N° 06 - 2021- I.E. NHGP. TACNA

Tacna 02 de mayo del 2021

Señorita : NOHELIA ANDREA MORA CALDERÓN

Asunto : Aceptación de Aplicación de Trabajo de Investigación

De mi consideración: Por medio del presente, expreso mi saludo cordial y a la vez, comunico a usted la **aceptación** para que desarrolle como parte de su trabajo de Investigación, titulado "Cansancio Emocional e Inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria" en la I.E. NUESTROS HÉROES DE LA GUERRA DEL PACIFICO. Para tal efecto se le asigna a la Coordinadora de TOEC docente María del Carmen Vargas Checane, como responsable en la supervisión y monitoreo del desarrollo de la investigación, con quien deberá hacer las coordinaciones pertinentes para la aplicación. Finalmente expresarle que la dirección de la I.E. NHGP le desea éxitos en su Profesión y agradecer ya que los resultados de dicho trabajo nos brindaran información relevante para la mejora emocional de nuestros estudiantes.

Sin otro particular quedo de usted. Atentamente,



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA
"Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico"


PROF. ADRIANA FERNÁNDEZ ARREDONDO
DIRECTORA (e)

Anexo E: Base de datos o estadísticos

data nohelia.sav [ConjuntoDatos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 84 de 84 variables

	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	q1	q2	q3	q4	q5	q6	q7
177	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	2.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	2.00	3.00
178	2.00	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00
179	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00
180	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	2.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	2.00	2.00	3.00	3.00	2.00
181	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00
182	2.00	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00
183	3.00	2.00	3.00	4.00	2.00	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	1.00	2.00
184	3.00	3.00	1.00	2.00	1.00	2.00	2.00	2.00	1.00	2.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	2.00
185	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	4.00	3.00	1.00
186	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	2.00
187	2.00	2.00	3.00	1.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	2.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	1.00	2.00
188	2.00	4.00	1.00	2.00	2.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	1.00	3.00
189	1.00	1.00	4.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	2.00	1.00
190	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	2.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	2.00	3.00
191	2.00	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00
192	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00
193	3.00	3.00	1.00	2.00	1.00	2.00	2.00	2.00	1.00	2.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	2.00
194	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	4.00	3.00	1.00
195	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	2.00
196	2.00	2.00	3.00	1.00	3.00	2.00	2.00	3.00	2.00	2.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	1.00	2.00
197	2.00	4.00	1.00	2.00	2.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	1.00	3.00
198	1.00	1.00	4.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	2.00	1.00
199	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	2.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	2.00	3.00
200	3.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00
201	3.00	3.00	1.00	2.00	1.00	2.00	2.00	2.00	1.00	2.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	2.00
202	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	4.00	3.00	1.00
203	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	3.00	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	2.00

Vista de datos Vista de variables

data nohelia.sav [ConjuntoDatos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
56	q46	Númérico	8	2		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
57	q47	Númérico	8	2		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
58	q48	Númérico	8	2		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
59	q49	Númérico	8	2		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
60	q50	Númérico	8	2		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
61	q51	Númérico	8	2		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
62	q52	Númérico	8	2		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
63	q53	Númérico	8	2		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
64	q54	Númérico	8	2		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
65	x	Númérico	8	2	Cansancio Em...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
66	x1	Númérico	8	2	Estrés	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
67	x2	Númérico	8	2	Ansiedad	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
68	x3	Númérico	8	2	Autoestima	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
69	y	Númérico	8	2	Inteligencia em...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
70	y1	Númérico	8	2	Intrapersonal	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
71	y2	Númérico	8	2	Interpersonal	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
72	y3	Númérico	8	2	Adaptabilidad	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
73	y4	Númérico	8	2	Manejo de estrés	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
74	y5	Númérico	8	2	Estado de ánim...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
75	xx	Númérico	5	0	Cansancio Em... (1, Bajo)...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada	
76	x11	Númérico	5	0	Estrés (Agrupa... (1, Bajo)...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada	
77	x22	Númérico	5	0	Ansiedad (Agu... (1, Bajo)...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada	
78	x33	Númérico	5	0	Autoestima (A... (1, Bajo)...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada	
79	yy	Númérico	5	0	Inteligencia em... (1, Bajo)...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada	
80	y11	Númérico	5	0	Intrapersonal (A... (1, Bajo)...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada	
81	y22	Númérico	5	0	Interpersonal (A... (1, Bajo)...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada	
82	y33	Númérico	5	0	Adaptabilidad (... (1, Bajo)...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada	
83	y44	Númérico	5	0	Manejo de estr... (1, Bajo)...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada	
84	y55	Númérico	5	0	Estado de ánim... (1, Bajo)...	Ninguno	10	Derecha	Ordinal	Entrada	

Vista de datos Vista de variables