REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios

Emotional Intelligence and Academic Stress in University Students

Gabriela Estefanía Espinoza Guacho[1] Luz Elizabeth Guamán Sánchez[1] Jessica Paulina Guerrero Rodríguez[1] Miriam Iralda Piray Inga[1]

[1] Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador

Cómo citar este artículo:
Espinoza-Guacho G, Guamán-Sánchez L, Guerrero-Rodríguez J, Piray-Inga M. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios. **Medisur** [revista en Internet]. 2025 [citado 2025 Sep 6]; 23(0):[aprox. 0 p.]. Disponible en: http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/46338

Resumen

La relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes universitarios es fundamental, pues la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones facilita una respuesta efectiva a las demandas académicas. El objetivo fue revisar la literatura publicada sobre la relación entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés académico en estudiantes universitarios, subrayando la importancia de estas habilidades emocionales en la capacidad de los estudiantes para enfrentar el estrés. Se realizó un estudio de tipo documental mediante la revisión de 82 documentos, publicados en distintas bases de datos electrónicos, sitios vinculados con el tema de estudio, de los cuales, luego de un análisis detallado se obtuvo una muestra de 22 fuentes bibliográficas. Diversos estudios indican que un porcentaje importante de estudiantes universitarios a nivel mundial, incluyendo América Latina, experimentan niveles moderados a altos de estrés académico, lo cual afecta negativamente en su rendimiento. Sin embargo, se ha observado que los estudiantes que presentan mayores niveles de inteligencia emocional tienden a presentar menores índices de estrés académico. Se identificó que las dimensiones de la inteligencia emocional que contribuyen al manejo eficaz del estrés académico son la regulación y la comprensión emocional. Las habilidades emocionales desempeñan un papel crucial en la capacidad de los estudiantes para enfrentar las demandas académicas con resiliencia y adaptabilidad. El desarrollo de estas no solo ayuda a reducir el impacto negativo del estrés, sino que fomenta un entorno de aprendizaje positivo.

Palabras clave: estrés psicológico, inteligencia emocional, regulación emocional, habilidades de afrontamiento

Abstract

The relationship between emotional intelligence and academic stress in university students is fundamental, as the ability to identify, understand, and regulate emotions facilitates an effective response to academic demands. The objective was to review the published literature on the relationship between emotional intelligence and academic stress management in university students, highlighting the importance of these emotional skills in students' ability to cope with stress. A documentary study was conducted by reviewing 82 documents published in various electronic databases and sites related to the topic of study, from these, after a detailed analysis, a sample of 22 bibliographic sources was obtained. Various studies indicate that a significant percentage of university students worldwide, including in Latin America, experience moderate to high levels of academic stress, which negatively affects their performance. However, it has been observed that students with higher levels of emotional intelligence tend to have lower rates of academic stress. The dimensions of emotional intelligence that contribute to effective academic stress management were identified as emotional regulation and understanding. Emotional skills play a crucial role in students' ability to cope with academic demands with resilience and adaptability. Developing these skills not only helps reduce the negative impact of stress but also fosters a positive learning environment.

Key words: stress, psychological, emotional intelligence, emotional regulation, coping skill

Aprobado: 2025-05-26 12:07:11

Correspondencia: Gabriela Estefanía Espinoza Guacho. Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Ecuador. gabriela.espinoza@unach.edu.ec

INTRODUCCIÓN

En el ámbito educativo se presentan múltiples desafíos académicos, sociales y personales; la experiencia vital de cursar estudios universitarios representa una etapa crucial en el desarrollo del adulto joven, en su mayoría podrían experimentar problemas de adaptación por los nuevos desafíos y exigencias académicas. Estas situaciones exponen a los estudiantes a niveles significativos de estrés afectando no solo el rendimiento académico, sino también aspectos fundamentales del desarrollo psicosocial como la inteligencia emocional (IE).[1]

Según el Informe Global de Estrés Estudiantil, el 61 % de los estudiantes universitarios a nivel mundial reportaron niveles moderados a altos de estrés al igual que en el estudio de la Universidad de California, publicado en el *Journal of College Student Development*, que reportó que el 67 % de los estudiantes universitarios reportaron niveles de estrés moderados a severos, investigaciones publicadas en el 2023. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su informe sobre salud mental de estudiantes universitarios del 2024, indicó que el 55 % de los estudiantes a nivel global reportaron que el estrés afectaba negativamente su capacidad para manejar emociones y relaciones interpersonales.[2,3]

En América Latina, el estrés académico en este grupo de edad es particularmente prevalente. Los estudios indican que más del 67 % de los estudiantes universitarios en la región experimentan estrés académico en diferentes grados. En países como Panamá la prevalencia del estrés académico es del 49 %, en Ecuador se reporta el 54 %; de igual manera se presentan cifras similares en países vecinos como Perú y Bolivia.[4]

En los últimos años se ha evidenciado el aumento de los niveles de estrés en los estudiantes universitarios relacionado con una disminución significativa en varios componentes de la IE, incluyendo la autorregulación emocional, la empatía y la capacidad de toma de decisiones. La comprensión de esta dinámica es crucial no solo para el bienestar individual, sino también para el desarrollo de estrategias educativas y de apoyo en esta etapa. A medida que exploramos los datos y las tendencias recientes, se hace evidente la necesidad de un enfoque holístico que aborde tanto la gestión del estrés como el fortalecimiento de la IE en la educación superior.[5]

En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la inteligencia emocional y el manejo del estrés académico en estudiantes universitarios. Este estudio es relevante porque proporciona una visión integral de cómo las habilidades emocionales pueden influir en la capacidad de los estudiantes para gestionar el estrés, mejorar su rendimiento académico y su bienestar general, a través de un enfoque metodológico riguroso, se espera que los hallazgos de esta investigación contribuyan a la implementación de estrategias educativas que fortalezcan la IE como una herramienta para reducir el estrés y promover un entorno académico más saludable y exitoso.

DESARROLLO

Se realizó un estudio de tipo documental mediante la revisión y análisis de artículos científicos, publicados en distintas bases de datos electrónicas, sitios vinculados con temas de la salud como Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, además de organismos nacionales e internacionales y repositorios universitarios. Como método de filtrado para la búsqueda de la información, se utilizaron las siguientes palabras clave: “estrés académico”, “inteligencia emocional”, “regulación de emociones”, “estrategias de afrontamiento” y “habilidades emocionales”. De la misma manera se consultaron las siguientes páginas web: Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud.

La cantidad total de estudios obtenidos fue de 82 documentos, en los que se aborda la temática de inteligencia emocional y estrés académico, publicados en bases indexadas de impacto mundial y regional en el periodo 2020- 2024. Posterior a ello los artículos fueron sometidos a lectura crítica, análisis, clasificación y selección. Para la selección de los artículos se consideraron los siguientes criterios de inclusión: el tiempo de publicación comprendido en un periodo desde 2020 hasta 2024, sin restricción de idioma y artículos en texto completo.

Después de aplicar los criterios de inclusión 60 se descartaron, 18 artículos por no tener acceso a texto completo, 15 por ser de años inferiores, 24 por ser documentos duplicados, 3 por no tener libre acceso. Luego del análisis de los documentos, la muestra seleccionada fue de 22 publicaciones, posteriormente se procedió a realizar el análisis en relación con los resultados de los documentos referidos por distintos autores

y de esa forma se emitieron conclusiones.

La etapa universitaria es una experiencia emocionante, llena de oportunidades y aprendizajes, considerada como una época de grandes cambios que a menudo se vuelve un ámbito adecuado para el estrés. Pues los estudiantes deben enfrentar una serie de responsabilidades y desafíos que ponen a prueba su fortaleza emocional y mental. El rigor académico aumenta considerablemente, por las elevadas cargas de trabajo, exámenes complejos, proyectos extensos y plazos ajustados que exigen una gestión del tiempo riguroso.[6]

Además, adaptarse a un nuevo entorno social, a menudo lejos del hogar, agrega una capa adicional de presión. La incertidumbre sobre el futuro profesional, junto con preocupaciones financieras y la necesidad de equilibrar estudios, trabajo y vida social, configura una combinación perfecta de factores estresantes. Esta amalgama de demandas académicas, sociales y personales puede superar, incluso, a los estudiantes más resilientes, haciendo del estrés una experiencia casi universal en el ámbito universitario. Incluso pueden provocar alteraciones en su salud, especialmente en relación con la actividad física y la alimentación.[7]

La OMS define el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. A nivel mundial, el estrés, incluyendo el académico, se considera un problema de salud pública debido a su impacto negativo en la salud mental y física de las personas. Las últimas encuestas realizadas por la OMS en el 2018, reflejan que el 35 % de los estudiantes universitarios cumple con los criterios de al menos un problema de salud mental como ansiedad, depresión, y otras alteraciones, lo que coincide con lo expresado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) quien enfatiza que estos trastornos a menudo se manifiestan en entornos educativos y pueden ser exacerbados por el estrés académico.[8]

El estrés académico también conocido como un "enemigo silencioso", porque sus efectos pueden acumularse y pasar desapercibidos hasta causar un daño significativo en los estudiantes universitarios, esto afecta negativamente en los diferentes entornos de su vida y provoca problemas emocionales, así como la ansiedad y depresión; problemas cognitivos que disminuyen la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje, influyendo en el rendimiento académico y, por ultimo, afecta físicamente, manifestándose con cefaleas, problemas de sueño y fatiga.[9]

En consonancia con lo descrito, el estudiante universitario requiere de un esfuerzo de adaptación el cual está estrechamente vinculado con la inteligencia emocional, que se define como la capacidad de reconocer, entender y gestionar las propias emociones y las de los demás. Para los estudiantes, desarrollar una alta inteligencia emocional es crucial, ya que les permite manejar eficazmente el estrés, mantener la motivación y establecer relaciones interpersonales saludables. A medida que los estudiantes universitarios se enfrentan a nuevas exigencias académicas y sociales, el reconocimiento y la regulación de sus propias emociones se convierten en herramientas esenciales para el bienestar general y el éxito académico.[10]

De la Cruz y colaboradores encontraron que la mayoría de los estudiantes de Psicología de Lima Norte presentaban un nivel medio de estrés, resultados que coinciden con los obtenidos por Gusqui y Galarraga en la Universidad Nacional de Chimborazo, y con los de Sánchez y Zavala. Por otro lado, Quiliano M. reportó que la mayoría de los estudiantes experimentó estrés con alta intensidad, probablemente debido a la pandemia. Contrariamente, Santa María et al., en un estudio en una universidad pública de Lima, encontraron que 94 de 166 estudiantes no presentaron estrés, 60 mostraron estrés leve y solo 12 experimentaron un estrés alto.[9,11, 12,13, 14]

El estrés académico en estudiantes universitarios es un fenómeno pluridisciplinario que varía considerablemente según el contexto y las circunstancias. La pandemia de COVID-19 parece haber jugado un papel significativo en el aumento del estrés, mientras que, en otros entornos, como el observado por Santa María et al.,[12] los niveles de estrés pueden ser más bajos. Este análisis sugiere la importancia de adaptar las estrategias de apoyo y manejo del estrés a las necesidades específicas de cada grupo de estudiantes, considerando factores contextuales y personales que puedan influir en su experiencia académica.

Por otra parte, al analizar la variable sexo, los estudios de Bernedo-García et al., en el año 2022 reportaron que el 78.1 % de los estudiantes presentaron estrés, siendo las mujeres quienes obtuvieron las puntuaciones más altas, con una

distribución de 82 % mujeres y 18 % hombres; coincidiendo con Rueda-García et al., quienes destacaron que del 60 % de estudiantes con estrés académico severo, el 50 % eran mujeres y solo el 10 % hombres. Por su parte, Aguilar L. et al., encontraron que los hombres mostraron mayores puntuaciones en conocimiento y regulación de sus emociones, mientras que las mujeres presentaron índices más altos de depresión, ansiedad y estrés.[10,15,16]

En este sentido, se puede identificar una marcada diferencia en la experiencia del estrés académico entre hombres y mujeres. Los estudios indican que las mujeres no solo presentan un mayor porcentaje de estrés general, sino que también son más propensas a experimentar estrés académico severo, como lo muestra la investigación de Rueda-García et al.[15] Esto podría estar relacionado con las diferencias en la forma en que hombres y mujeres manejan y regulan sus emociones. Aguilar L. et al.[16] evidencian que los hombres tienden a tener un mayor conocimiento y regulación de sus emociones, mientras que las mujeres registran niveles más altos de depresión, ansiedad y estrés, lo cual podría explicar en parte su vulnerabilidad al estrés académico.

En relación con los factores estresantes en estudiantes universitarios han revelado hallazgos relevantes. De la Cruz y Vallejo, encontraron que las deficiencias metodológicas del profesorado y la sobrecarga académica son los principales estresores, con altos porcentajes a nivel medio y alto. Por su parte, Del Toro et al., destacaron que el tiempo limitado para realizar trabajos, las evaluaciones de los docentes y la sobrecarga de tareas son las principales fuentes de estrés, afectando hasta al 85 % de los estudiantes. Asimismo, Zambrano y Chavarría observaron que los estudiantes de séptimo semestre presentaron un mayor manejo del estrés, el cual disminuye en los niveles inferiores. Finalmente, Hidalgo et al., expresa que entre los estudiantes que combinan trabajo y estudio se evidencia que un alto porcentaje experimentan estrés.[11,17,18,19,20]

La evaluación de estresores académicos revela que tanto las deficiencias metodológicas del profesorado como la sobrecarga académica son factores predominantes en la generación de estrés. Además, la comparación entre niveles académicos y la situación particular de los estudiantes que combinan trabajo y estudio destaca la necesidad de enfoques específicos para el manejo y mitigación del estrés. Las universidades deben considerar estos hallazgos al desarrollar estrategias para apoyar a los estudiantes y mejorar su experiencia académica.

Según Banda, et al., Valdivia, así como estudios de Santa, et al., con relación a la IE, aproximadamente dos tercios de la población de estudio se encontraban en un nivel emocional promedio, mientras que cerca de un tercio obtuvo resultados bajos y muy bajos; por otro lado, los niveles altos eran prácticamente nulos. Estos hallazgos indican la necesidad de mejorar las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes mediante un enfoque integral para el desarrollo de la IE. Es crucial que las intervenciones sean adaptadas a las diferencias individuales para ser efectivas, con el objetivo de mejorar el bienestar general de los estudiantes.[12,21,22]

Según las investigaciones realizadas, la IE cumple un papel fundamental en el afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios. Los estudios de Quiliano y Montengro, en el 2020, determinaron que la escasa IE está relacionada con episodios de estrés, limitando las redes de apoyo social de los estudiantes. Por otro lado, diversos estudios, como el de Arce, et al., 2020; Santa, et al., 2022 y Berrocal Aréstegui en 2024, han evidenciado que una adecuada IE y alta regulación emocional se asocian con menores niveles de estrés académico, considerando que la IE cumple un papel protector frente al estrés. Estos hallazgos resaltan la importancia de fomentar el desarrollo de habilidades emocionales en los estudiantes para enfrentar de forma efectiva los desafíos durante su formación universitaria.[14,23,24,12,25]

Las investigaciones de Quiliano en 2020, muestran que los estudiantes no habían desarrollado una adecuada IE en sus distintas dimensiones, limitando la cantidad y calidad de sus redes interpersonales y de apoyo social, además de dificultarles el afrontamiento de situaciones de estrés académico, influyendo negativamente en su estado de salud, aprendizaje y desempeño. Estudios posteriores, como los de Idrogo, et al., 2021, y Banda, et al. en el mismo año, encontraron una relación significativa entre la IE y el rendimiento académico, especialmente en la dimensión de adaptabilidad, destacando que los estudiantes con alta IE tienden a tener un mejor desempeño académico. Estos hallazgos sugieren que el desarrollo de habilidades emocionales desempeña un papel fundamental en el éxito

académico.[14,26,21]

Estos resultados subrayan la necesidad de implementar programas que fortalezcan la IE de los estudiantes para que puedan gestionar el estrés académico de manera efectiva. Desarrollar habilidades como la autoconciencia emocional permite a los estudiantes identificar signos tempranos de estrés, mientras que la autorregulación emocional les ofrece herramientas para manejar sus respuestas, como la meditación y la respiración profunda. Además, fomentar la empatía y las habilidades sociales mejora el apoyo entre compañeros, creando un entorno que reduce el estrés. La motivación interna es igualmente crucial, ya que mantiene una actitud positiva y ayuda a establecer metas realistas, facilitando así el enfrentamiento de los desafíos académicos.[27]

Para mejorar estas habilidades, las Instituciones de Educación Superior pueden adoptar varias estrategias centradas en la IE, como la implementación de programas de capacitación, tales como talleres y cursos en donde se puede enseñar a los estudiantes a desarrollar su autoconciencia, autorregulación y habilidades interpersonales. Además, ofrecer servicios de asesoramiento que incorporen la IE ayudará a los estudiantes a crear estrategias efectivas para manejar el estrés. Es fundamental crear espacios para la relajación, ofrecer programas de mindfulness y fomentar un ambiente de apoyo a través de redes y grupos. Asimismo, aplicar políticas académicas flexibles y brindar asesoría personalizada no solo mejorará el rendimiento académico, sino también el bienestar, la salud mental y el desarrollo integral de los estudiantes.[27,15]

CONCLUSIONES

La presente investigación ha permitido profundizar la relación entre la IE y el manejo del estrés académico en estudiantes universitarios, revelando datos significativos sobre cómo las habilidades emocionales impactan la capacidad de los estudiantes para enfrentar las demandas académicas, los resultados obtenidos indican una relación significativa entre la inteligencia emocional y la capacidad de los estudiantes para gestionar el estrés académico. Específicamente, se ha observado que aquellos estudiantes que poseen un mayor desarrollo en sus habilidades emocionales, como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales, tienden a enfrentar de manera efectiva las demandas académicas. Esto se manifiesta en una menor incidencia de síntomas relacionados con el estrés, como la ansiedad, la fatiga y la desmotivación, y en una mayor capacidad para mantener un rendimiento académico satisfactorio a lo largo del tiempo.

Estos hallazgos subrayan la importancia de integrar programas de desarrollo de inteligencia emocional en los currículos universitarios. Implementar estrategias que fortalezcan la IE no solo facilitaría la adaptación y manejo del estrés, sino que también podría tener un impacto positivo en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. Por lo tanto, se recomienda que las instituciones educativas consideren la incorporación de talleres y actividades que promuevan habilidades emocionales como parte integral de su oferta académica.

En resumen, la investigación enfatiza que la inteligencia emocional no solo es un recurso valioso para enfrentar los retos académicos, sino que también representa una herramienta clave para construir un entorno académico más saludable y exitoso. Fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes no solo puede mejorar su capacidad para manejar el estrés, sino también contribuir al desarrollo de competencias personales que les servirán a lo largo de su vida académica y profesional.

Conflicto de intereses

Las autoras declaran la no existencia de conflictos de intereses relacionados con el estudio.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Gabriela Estefanía Espinoza Guacho, Luz Elizabeth Guamán Sánchez, Jessica Paulina Guerrero Rodríguez, Miriam Iralda Piray Inga.

Metodología: Gabriela Estefanía Espinoza Guacho, Luz Elizabeth Guamán Sánchez, Jessica Paulina Guerrero Rodríguez, Miriam Iralda Piray Inga.

Visualización: Gabriela Estefanía Espinoza Guacho, Luz Elizabeth Guamán Sánchez, Jessica Paulina Guerrero Rodríguez, Miriam Iralda Piray Inga.

Redacción del borrador original: Gabriela

Estefanía Espinoza Guacho, Luz Elizabeth Guamán Sánchez, Jessica Paulina Guerrero Rodríguez, Miriam Iralda Piray Inga.

Reacción, revisión y edición: Gabriela Estefanía Espinoza Guacho, Luz Elizabeth Guamán Sánchez, Jessica Paulina Guerrero Rodríguez, Miriam Iralda Piray Inga.

Financiacion

Sin financiamiento externo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1.Hidalgo Andrade P, Cañas Lerma AJ, Cuartero Castañer ME. Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Revista INFAD de Psicología[Internet]. 2022[citado 12/08/2024];1(1):327-40. Disponible en: https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2389

2.Gullquist H. College Student Fall Mental Wellness Survey[Internet]. Paris: Ipsos.com; 2023[citado 12/08/2024]. Disponible en: https://www.ipsos.com/en-us/2023-college-student-fall-mental-wellness-survey

3.Organización Mundial de la Salud. Salud Mental[Internet]. Ginebra: OMS; 2024[citado 12/08/2024]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/salud-mental

4.Demera C, Alcíbar N, Cañarte J. El estrés y su relación con trastornos mentales en América Latina. MQRInvestigar [Internet]. 2024[citado 12/08/2024];8(1):706-24. Disponible en: https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/912

5.Robles Hurtado IJ, Soto Hidalgo CV. Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de Medicina en tiempos de pandemia de COVID-19. EDUMECENTRO[Internet]. 2023[citado 12/08/2024];15:[aprox. 9 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742023000100014&lng=es.

6.Silva M, López J, Columba M. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia. 2020;28(79):75-83.

7.Hidalgo P, Cañas A, Cuartero M. Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. INFAD[Internet]. 2022[citado 14/08/2024];1(1):[aprox. 7 p.]. Disponible en: https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2389/2069

8.Moya Lara IN, Barreno López JS, Álvarez Maldonado MA. Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador. LATAM. 2023;4(4):247-62.

9.Gusqui Bonilla KM, Galarraga Andrade AS. Relación entre inteligencia emocional y el manejo del estrés académico en los estudiantes universitarios. RU[Internet]. 2023[citado 14/08/2024];2(2):9-23. Disponible en: https://revista.uisrael.edu.ec/index.php/ru/article/view/873

10.Bernedo-García MC, Quiroga-Sánchez E, Liébana-Presa C, Márquez-Álvarez L, Arias-Ramos N, Fernández-Martínez E. Stressor factors, Emotional Intelligence and Engagement during clinical practice in nursing students. Index Enferm[Internet]. 2022[citado 14/08/2024];31(3):222-6. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962022000300018&lng=es.

11.De la Cruz NM, Vallejo EV. Inteligencia emocional y estrés académico en universitarios de Psicología de Lima Norte en el 2021[Tesis]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2022[citado 14/08/2024]. Disponible en: https://hdl.handle.net/11537/32738

12.Santa María Relaiza H, Sánchez Temple M, Díaz Román Y, Romero Sudario L. Estrés e inteligencia emocional en estudiantes de una Universidad Pública de Lima. En: Menacho Vargas I, Gómez Arévalo JA, eds. La investigación en la educación, retos y desafíos desde la época contemporánea: experiencias desde la docencia en Perú[Internet]. Tunja: Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Centro Editorial. Ediciones FEDICOR; 2022.p. 113-26[citado 18/08/2024]. Disponible en: https://repositorio.juanncorpas.edu.co/entities/publication/b037def6-66db-4189-933d-c8145e76a7bd

13.Sánchez Vidal NS, Zavala Velásquez EL. Inteligencia emocional relacionada al nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego-Trujillo. 2021[Tesis]. Trujillo: Universidad Privada Antenor

Orrego; 2021[citado 18/08/2024]. Disponible en: https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/8409

14.Quiliano Navarro M, Quiliano Navarro M. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. Cienc Enferm[Internet]. 2020[citado 13/08/2024];26(3):[aprox. 7 p.]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532020000100203&lng=es

15.Rueda García DE, Borja Cevallos LT, Flores Villacís MS, Carvajal Andrade L de J. Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana. INSPILIP[Internet]. 2021[citado 21/08/2024];5(1):[aprox. 8 p.]. Disponible en: https://www.inspilip.gob.ec/index.php/inspi/article/view/4

16.Aguilar L, Priego Rosa, Toledo J, Solís B. Inteligencia emocional como factor protector ante depresión, ansiedad, estrés y burnout en estudiantes universitarios. Avances en Psicología[Internet]. 2024[citado 20/08/2024];32(1):[aprox. 16 p.]. Disponible en: https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/3224/3473

17.Del Toro Añel AY, Pérez Tabío Y, Gorguet Pí MM, Díaz del Toro CE. Estrés académico en estudiantes de Medicina durante la pandemia de covid-19. MEDISAN[Internet]. 2023[citado 20/08/2024];27(4):[aprox. 8 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192023000400007&lng=es. Epub 14-Ago-2023.

18.Zambrano W, Chavarría M. Diagnóstico de estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0; 2022;14(2):42-7.

19.Riveros Pérez MM. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de Obstetricia de una universidad privada de Huancayo. 2021[Tesis]. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2021[citado 23/08/2024]. Disponible en: https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3682

20.Hidalgo P, Cañas A, Cuartero M. Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. INFAD Revista de Psicología. 2022;1(1):327-40.

21.Banda Huillca NF, Delgado Rojas MD. Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, UNSAAC-2019[Tesis]. Cusco: UNSAAC; 2021[.citado 23/08/2024]. Disponible en: https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/5945

22.Valdivia CD. Niveles de inteligencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad pública peruana. Rev Fac Med Hum[Internet]. 2022[citado 21/08/2024];22(3):556-63. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000300556&lng=es

23.Montenegro Ordoñez J. La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. TZH [Internet]. 2020[citado 13/08/2024];12(4):449-61. Disponible en: https://revistas.uss.edu.pe/index.php/tzh/article/view/1395

24.Arce Varela E, Azofeifa-Mora Ch, Morera-Castro M, Rojas-Valverde D. Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. MHSalud. 2020;17(2):72-97.

25.Berrocal Aréstegui F. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios, Ayacucho, 2021[Tesis]. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2021[citado 23/7/2024]. Disponible en: https://repositorio.unsch.edu.pe/items/dc9dff82-daae-478a-82e0-cbefabe82fd7

26.Idrogo Zamora DI, Asenjo-Alarcón JA. Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. Revista de Investigación Psicológica. 2021;(26):69-79.

27.Salas Sánchez RM, Castillo Saavedra EF, Carbonell García CE; López Robles E. Intervención educativa como mecanismo de afrontamiento en el estrés académico. Espacios en blanco. 2021;32(2):21-30.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS