

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU EFECTO PROTECTOR ANTE EL ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

Duarte Félix Héctor¹, Rojo Villa Jesús Alfredo² y Duarte Félix Edgar Martín³

¹Licenciado en Entrenamiento Deportivo. Universidad Estatal de Sonora,

<https://orcid.org/0000-0002-1960-1995>.

²Autor de correspondencia, Licenciado en Entrenamiento Deportivo. Universidad Estatal de

Sonora. <https://orcid.org/0000-0003-3418-9158>

³Licenciado en Entrenamiento Deportivo. Universidad Estatal de Sonora,

<https://orcid.org/0009-0007-5766-9724>

DOI: <https://doi.org/10.46589/riASF.v1i42.721>

Recibido: 29 de mayo de 2024.

Aceptado: 3 de agosto de 2024.

Publicado: 24 de diciembre 2024.

Cómo citar

Duarte Félix, H., Rojo Villa, J. A., & Duarte Félix, E. M. (2024). La INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU EFECTO PROTECTOR ANTE LE ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista De Investigación Académica Sin Frontera: Facultad Interdisciplinaria De Ciencias Económicas Administrativas - Departamento De Ciencias Económico Administrativas-Campus Navojoa*, 1(42). <https://doi.org/10.46589/riASF.v1i42.721>

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar el papel predictor de la inteligencia emocional sobre la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de enfermería de la Unidad Académica Benito Juárez. Participaron un total de 60 estudiantes (70% chicas, 30% chicos), Medad = 21.45; DT



= .462; rango = 20 – 24 años). Con los resultados obtenidos podemos decir que nuestro estudio obtuvo una buena consistencia interna para la atención emocional ($\alpha=.88$), el control emocional ($\alpha=.91$) y la regulación emocional ($\alpha= .84$), así como una buena consistencia interna para la ansiedad ($\alpha=.86$), depresión ($\alpha=.84$) y el estrés ($\alpha= .87$).

Palabras clave: Inteligencia Emocional, Ansiedad, Depresión y Estrés.

Abstract

The objective of this study was to analyze the predictive role of emotional intelligence on anxiety, depression and stress in nursing students from the Benito Juárez Academic Unit. A total of 60 students participated (70% girls, 30% boys), Age = 21.45; SD = .462; range = 20 - 24 years). With the results obtained, we can say that our study obtained a good internal consistency for emotional attention ($\alpha = .88$), emotional control ($\alpha = .91$) and emotional regulation ($\alpha = .84$), as well as a good internal consistency for anxiety ($\alpha = .86$), depression ($\alpha = .84$) and stress ($\alpha = .87$)

Key words: Emotional Intelligence, Anxiety, Depression and Stress

Introducción

La mayoría de estudiantes universitarios promedio se encuentran en la etapa de la adultez emergente la cual abarca de los 18 a los 30 años y se caracteriza por ser una época en la que se establecen y asumen funciones y responsabilidades tradicionales de la vida adulta como es el caso de encontrar trabajo y establecer relaciones a largo plazo, desarrollar diversas habilidades entre ellas: las laborales, sociales, cognitivas, morales, emocionales y sexuales (Hernández-Corona y Cuanalo-Sánchez, 2023).

Respecto al alumnado universitario, la capacidad de identificar, controlar y manejar las emociones propias y las de los demás, es decir, la inteligencia emocional, es fundamental en el proceso de selección de la titulación que desean cursar, durante la misma y en su conclusión, así como a la hora de enfrentar el mundo laboral al que la titulación le da acceso (Bisquerra-Alzina et al., 2015).

Por otro lado, la inteligencia emocional (Berrocal y Pacheco, 2005; Raghbir, 2018) se puede definir como una “capacidad útil para monitorear los sentimientos propios y de las otras personas, permitiendo discriminar y utilizar la información que entregan las emociones para guiar el pensamiento y las acciones que posibilitan una interacción social eficaz”.

Cuando se habla de Inteligencia Emocional se ha de tener en cuenta, por un lado, el concepto de inteligencia, entendida como la capacidad cognitiva humana para aprender y actuar conforme a los conocimientos adquiridos (Steinmayr et al., 2014); y, por otro lado, el concepto de emoción, entendida como la respuesta psicofisiológica que el ser humano da como consecuencia de la exposición a un estímulo determinado (Morales-Rodríguez et al., 2020). La inteligencia emocional se conceptualiza como la capacidad para entender las emociones, en uno mismo y en el resto de personas de la sociedad. Por tanto, la inteligencia emocional de una persona va a ser el resultado del uso de las emociones en beneficio propio, empleándolas en mayor o menor medida, es decir, autorregulándolas (Bisquerra-Alzina et al., 2015; Oliveros, 2018).

La depresión, ansiedad y estrés constituyen un problema silencioso en estudiantes de la salud, problema que no ha sido atendido en forma adecuada (Barraza et al., 2017), y que podría tener consecuencias muy negativas en el desarrollo de las habilidades profesionales y socioemocionales, que son imprescindibles para un buen desempeño de enfermeros y enfermeras (Orak et al., 2026).

En este mismo sentido, como plantea (Barraza et al., 2017), la alta prevalencia de depresión, ansiedad y estrés, asociada a estudiantes del área de la salud, especialmente a

estudiantes de primer año, no solo afectaría negativamente su autopercepción emocional, sino que despotencia los recursos emocionales disponibles para manejar los efectos negativos generados por la sobrecarga académica que impone la carrera, dificultando, según (Garg et al., 2016), sus procesos de adaptación a la vida universitaria que comienza.

Materiales y Método

Se presenta un estudio de tipo no experimental, con un enfoque cuantitativo, realizando un estudio descriptivo-correlacional, transversal y de campo, para identificar y analizar el papel predictor de la inteligencia emocional sobre el estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de enfermería de la Unidad Académica Benito Juárez.

Inteligencia Emocional.

Según Mayer y Salovey (1990) el concepto de inteligencia emocional es la capacidad de controlar los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, haciendo uso de esta información para guiar el pensamiento y las acciones.

La IE fue definida “la habilidad de percibir con exactitud, comprender, y expresar emociones; la habilidad de comprender las emociones y el conocimiento emocional; la habilidad de regular emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional”. (Mayer y Salovey, 1997).

La TMMS-24 está basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas. La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8

ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad de sentimientos y Reparación emocional

Tabla 1

Ítems que componen la Escala de Inteligencia Emocional. Trait meta mood scale 24 TMMS-24

Atención Emocional

1. Presto mucha atención a los sentimientos.
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.
7. A menudo pienso en mis sentimientos.
8. Presto mucha atención a cómo me siento.

Control Emocional

9. Tengo claros mis sentimientos.
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.
11. Casi siempre sé cómo me siento.
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.
14. Siempre puedo decir cómo me siento.
15. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.

Regulación emocional

17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista
 18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.
 19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.
 20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.
 21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.
 22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo
 23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.
 24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.
-

Depresión, Ansiedad y Estrés.

En ese sentido, varios factores de riesgo han sido identificados con relación a la salud mental entre los que destacan la ansiedad, la depresión y el estrés (Jaen-Cortés et al., 2020) los cuales parecen que han ido en incremento, siendo el periodo de confinamiento el momento de mayor auge. De este modo, el estrés surge como afrontamiento cuando un individuo intenta adaptarse a presiones internas o externas, lo que conlleva a un desequilibrio psicológico, emocional o fisiológico (Estrada et al., 2021). Acorde a esto, algunos autores, como Barraza (2009), han hipotetizado sobre la forma en la que se genera el estrés, es así como establecen una relación entre el entorno y la persona, donde se manifiestan las etapas que atraviesa el individuo una vez que el entorno genera una demanda y a partir de ella cómo se desarrolla el estrés.

Ahora bien, el estrés excesivo puede facilitar la aparición del burnout que es respuesta desadaptativa ante una situación o ambiente desagradable, este tiene tres principales componentes los cuales son: el agotamiento, la despersonalización y la ausencia de realización (Choy y Prieto, 2021).

Mientras que, la depresión es una enfermedad mental que afecta al estado de ánimo y a las respuestas emocionales, esta se caracteriza por tristeza, pérdida de interés o placer,

culpa, cansancio, falta de concentración y otros problemas que tienden a deterioro adicional en la salud (Álvarez y Gutiérrez, 2019). Existen diversos factores asociados a la aparición de la depresión, algunos de ellos son las situaciones personales, los aspectos cognitivos, el entorno social, el ambiente familiar, incluso, los rasgos genéticos (Cuesta et al., 2022).

Por otra parte, la ansiedad es una respuesta fisiológica a una amenaza real o no, esta genera sensaciones desagradables tales como la preocupación, irritabilidad, inquietud, hipervigilancia o agitación (Chacón et al., 2021). Para que la ansiedad se vuelva patológica la emoción debe ser recurrente y prolongada aún si no hay un tipo de peligro real, además de generar incapacidad para tener actitudes y conductas adaptativas, suele estar acompañada de signos y síntomas que se manifiestan en distintos niveles entre ellos el cognitivo, el emocional, el fisiológico y el motor (Soriano et al., 2019).

Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21).

Análisis preliminares: Propiedades psicométricas de los instrumentos

A continuación, se presentan los resultados descriptivos (media, desviación típica, asimetría y curtosis) de cada uno de los instrumentos utilizados en el estudio. Asimismo, se presentan los resultados de los análisis de fiabilidad y de estructura de los instrumentos.

Inteligencia emocional.

Estadísticos descriptivos.

En la Tabla 3 se muestran los resultados descriptivos de la escala de inteligencia emocional. Los resultados de la asimetría y curtosis revelan una distribución no normal ya que la mayoría de los valores de asimetría y curtosis se encuentran fuera del rango (-1, 1).

Tabla 3

Escala de Inteligencia Emocional. TMMS-24 Por sus siglas en ingles Trait Meta

 Mood Scale - 24

No.	Sub escala	M	DT	Asimetría	Curtosis
Atención Emocional					
1		3.55	1.24	-.063	-1.43
2		3.33	1.27	-.047	-1.28
3		3.00	1.34	.175	-1.14
4		3.78	1.16	-.424	-1.05
5		2.46	1.25	.903	-.106
6		3.15	1.25	-.289	-.947
7		3.03	1.23	.047	-.892
8		3.23	1.16	.052	-.944
Control Emocional					
9		3.16	1.25	.050	-1.02
10		2.81	1.22	.363	-.741
11		3.00	1.08	.244	-.786
12		3.11	1.20	.424	-1.25
13		3.13	1.14	.154	-.612
14		2.83	1.26	.481	-.801
15		3.08	1.31	.071	-1.15
16		3.23	1.22	.163	-1.27
Regulación Emocional					

17	3.45	1.30	-.334	-1.04
18	3.61	1.26	-.637	-.580
19	3.06	1.41	.028	-1.26
20	3.38	1.30	-.187	-1.07
21	3.26	1.20	-.117	-.763
22	3.60	1.13	-.291	-.787
23	3.95	1.06	-.683	-.402
24	3.71	1.09	-.297	-1.19

Nota: M = Media, DT = Desviación Típica. Rango: 1 – 5.

La prueba de esfericidad de Barlett fue significativa ($\chi^2 = 35.589$, $gl = 3$; $p < .000$) y el estadístico Kaiser-Meyer-Olkin fue mayor a .50 ($KMO = .67$) lo que indica una adecuación de los datos para realizar un AFE. Los resultados revelaron una estructura factorial formada por tres factores (motivación autónoma, motivación controlada y no motivación) con autovalores superiores a 1 y una varianza total acumulada del 47.53%.

Análisis de consistencia interna.

El análisis de fiabilidad reveló que la eliminación de ningún ítem mejoraba los coeficientes de fiabilidad, por lo tanto, se mantuvieron todos los ítems de la versión original. Los resultados del análisis de fiabilidad revelaron una buena consistencia interna para la atención emocional ($\alpha = .88$), el control emocional ($\alpha = .91$) y la regulación emocional ($\alpha = .84$).

Estadísticos descriptivos.

En la Tabla 4 se muestran los resultados descriptivos de la escala de apoyo a la autonomía y estilo controlador. Los resultados de la asimetría y curtosis revelan una distribución no normal ya que la mayoría de los valores de asimetría y curtosis se encuentran fuera del rango (-1, 1).



Tabla 4

Escala de depresión, ansiedad y estrés (Depression Anxiety and Stress Scale - 21 DASS-21)

No. Sub escala	M	DT	Asimetría	Curtosis
Depresión				
1	1.20	.798	.240	-.326
2	.833	.993	.671	-.849
3	.900	.857	.697	-.127
4	.583	.849	1.44	1.42
5	1.16	.886	.417	-.445
6	.900	.896	.786	-.075
7	1.08	.907	.395	-.686
Ansiedad				
8	1.36	1.00	.122	-1.04
9	1.01	.965	.551	-.717
10	.400	.785	1.97	3.07
11	.917	.743	.649	.576
12	1.03	.801	.755	.599
13	1.06	.880	.176	-1.06
14	.617	.783	1.02	.170
Estrés				
15	.600	.785	1.06	.231
16	.933	.918	.543	-.754
17	.600	.905	1.46	1.22
18	1.11	.845	.294	-.560
19	.733	.918	.972	-.141
20	.833	.905	.767	-.376
21	.317	.650	2.25	5.06

Nota: M = Media, DT = Desviación Típica. Rango: 0 – 3.

La prueba de esfericidad de Barlett fue significativa ($\chi^2 = 149.03$, $gl = 3$; $p < .000$) y el estadístico Kaiser-Meyer-Olkin fue mayor a .50 ($KMO = .76$) lo que indica una adecuación de los datos para realizar un AFE. Los resultados revelaron una estructura factorial formada por tres factores (motivación autónoma, motivación controlada y no motivación) con autovalores superiores a 1 y una varianza total acumulada del 83.19%.

Análisis de consistencia interna.

El análisis de fiabilidad reveló que la eliminación de ningún ítem mejoraba los coeficientes de fiabilidad, por lo tanto, se mantuvieron todos los ítems de la versión original. Los resultados del análisis de fiabilidad revelaron una buena consistencia interna para la ansiedad ($\alpha = .86$), depresión ($\alpha = .84$) y el estrés ($\alpha = .87$).

Correlaciones entre variables

Tabla 5

Correlación entre variables del estudio.

	M	DT	1	2	3	4	5	6
1. Atención Emocional	3.19	.933	1					
2. Control Emocional	3.04	.955	.452**	1				
3. Regulación Emocional	3.50	.851	.437**	.525**	1			
4. Ansiedad	.960	.635	-.018	-.076	-.377**	1		
5. Depresión	.916	.635	-.024	-.096	-.367**	.821**	1	
6. Estrés	.733	.642	.026	-.145	-.359**	.816**	.858**	1

Nota. ** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

*La correlación es significativa al nivel 0,005 (bilateral)

Conclusiones

Finalmente, los resultados de este estudio permiten identificar que se debe poner más atención en aquellos factores que incrementan los niveles de Ansiedad, Depresión y Estrés en estudiantes del área de la salud, lo que permite que sus emociones se vean afectadas.

Así mismo, es relevante mencionar que este trabajo cuenta con una serie de limitaciones como la selección de la muestra que fue no probabilística y no representativa, por lo que no se pueden generalizar los resultados. Por otro lado, en cuanto a las fortalezas, es importante mencionar que existieron resultados obtenidos en la investigación que podrían ser pioneros en la temática tratada, pudiendo convertirse en referentes para futuras investigaciones tanto nacionales como internacionales, ya que son poco los estudios que se han realizado con estas variables de estudio. En adición, este estudio podría representar un aporte importante para la creación de planes de acción como talleres y conferencias que tengan el objetivo de desarrollar factores protectores en los estudiantes universitarios y reducir así los factores de riesgo a los que pueden ser propensos. Finalmente, se recomienda para futuras líneas de investigación realizar estudios con una muestra probabilística y representativa de la población, así como abordar otras variables protectoras y estudiar poblaciones, como las rurales, para ampliar el estudio del fenómeno en otros contextos.

Agradecimientos.

Se agradece al Programa para el Desarrollo Profesional Docente, para el tipo superior (PRODEP) por financiar este proyecto de investigación.

Referencias.

- Álvarez, M. y Gutiérrez, C. (2019). Impacto del ejercicio y depresión en estudiantes de nivel superior; caso Universidad Autónoma del estado de México. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 7(1), 1-15. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/105045>
- Barraza, A. (2009). Estrés Académico y Burnout Estudiantil. *Análisis De Su Relación En Alumnos De Licenciatura. Psicogente*, 12(22),272-283. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552354002>
- Barraza-López RJ, Muñoz-Navarro NA, BehrensPérez CC. Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Rev chil neuropsiquiatr [Internet]. 2017 abril [citado 14 ene 2019]; 55(1): 18-25.* Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272017000100003&lng=en&nrm=iso&tlng=
- Berrocal PF, Pacheco NE. La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado [Internet]. 2005 [citado 14 ene 2019]; 19(3): 63-93.* Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>
- Bisquerra-Alzina, R., Pérez-González, J. y García-Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación.* Síntesis.
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M. y Murillo R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *RevistaCúpula*,35(1),23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Choy, R. A. y Prieto, D. E. (2021). Revisión sistemática sobre la prevalencia de Burnout en el sector académico. *Revista de Investigación en Psicología*, 24(2), 163-182. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8245833>
- Cuesta, E. L., Picón J. P. y Pineida P. M. (2022). Tendencias actuales sobre la depresión, factores de riesgo y abuso de sustancias. *Journal of American Health*, 5(1), 1-11, https://www.academia.edu/72278236/Tendencias_actuales_sobre_la_depresi%C3%B3n_factores_de_riesgo_y_abuso_de_sustancias
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. <https://www.redalyc.org/journal/559/55971233016/>
- Garg R, Levin E, Tremblay L. Emotional intelligence: impact on post-secondary academic achievement. *Soc Psychol Educ [Internet]. 2016 [citado 14 ene 2019]; 19(3): 627-642.* Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s11218-016-9338-x>

- Hernández-Corona, M. E. y Cuanalo-Sánchez, E. A. (2023). Capítulo 1. Adolescencia y Adultez Temprana: Etapas complejas en el desarrollo humano. En J. L. Rojas-Solís (Coord.), *La investigación, prevención e intervención en la violencia de pareja de adolescentes y jóvenes del estado de Puebla* (pp. 7-19). Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP).
https://www.academia.edu/106088502/Adolescencia_y_aduldez_temprana_etapas_complejas_en_el_desarrollo_humano
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, (pp. 3- 31). Basic Books.
- Morales Rodríguez, F.M., Rodríguez Clares, R., y García Muñoz, M.R. (2020). Influence of Resilience, Everyday Stress, Self-Efficacy, Self-Esteem, Emotional Intelligence, and Empathy on Attitudes toward Sexual and Gender Diversity Rights. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), p.6219. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176219>
- Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, 42(93), pp.95–109.
- Orak RJ, Farahani MA, Kelishami FG, Seyedfatemi N, Banihashemi S, Havaei F. Investigating the effect of emotional intelligence education on baccalaureate nursing students' emotional intelligence scores. *Nurse Educ Pract [Internet]*. 2016 [citado 14 ene 2019]; 20: 64-69. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2016.05.007>
- Raghubir AE. Emotional intelligence in professional nursing practice: A concept review using Rodgers's evolutionary analysis approach. *Int J Nurs Sci [Internet]*. 2018 [citado 14 ene 2019]; 5(2): 126-130. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.03.004>
- Soriano, J. G., Pérez-Fuentes, M. C., Molero, M. M., Tortosa, B. M. y González, A. (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2),191-206. <https://www.redalyc.org/journal/1293/129365934007/html/>
- Steinmayr, R., Wirthwein, L. and Schöne, C. (2014). Gender and numerical intelligence: ¿Does motivation matter? *Learning and Individual Differences*, 32, pp.140–147. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.01.001>



REVISTA DE INVESTIGACIÓN ACADÉMICA SIN FRONTERA

Año 17 / Núm. 41 / Enero – junio 2024
Revista de Investigación Académica sin Frontera
ISSN 2007-8870



[Neliti - Indonesia's Research Repository](#)

